ఇంటింటి వైద్యం

ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్











ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్

సమకాలీన పాఠకలోకానికి రచయిత శ్రీ ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్ సుపరిచితులు. వీరు స్వయంకృషితో వివిధ భాషలు, సాహిత్యం, చరిత్ర, తత్త్వశాస్త్రం, విజ్ఞాన శాస్త్రాలు వంటి భిన్నాంశాలపై పట్టు సాధించారు. హేతుదృష్టి, లోతైన పరిశీలన కలిగి, వీరి రచనలు చదువరులను ఆకట్టుకుని, ఆలోచింపజేస్తాయి. పాఠకులలో శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా వీరు ప్రాచీన కావ్యాలకు సైతం ఆధునిక దృష్టితో శాస్త్రీయ వ్యాఖ్యానాలు రాసి, తెలుగు సాహిత్యంలో ఒక సరికొత్త ఒరవడికి శ్రీకారం చుట్టారు. వీరు రాసిన గ్రంథాలేకాక, పలు తెలుగు, ఇంగ్లిష్ దిన, వార, మాస పత్రికలలో అసంఖ్యాకంగా ప్రచురితమైన వీరి వ్యాసాలు వీరి బహుముఖ ప్రజ్ఞకు అద్దం పడతాయి. 2009 లో వాణిజ్య పన్నుల అధికారి (సి.టి.ఓ.)గా పదవీ విరమణ చేసిన వీరు విధినిర్వహణలో అంకితభావం ప్రదర్శించి, రిటైరైన సంవత్సరంతో సహా పలు సంవత్సరాలకు డివిజన్ మరియు రాష్ట్ర స్థాయి ఉత్తమ అధికారిగా అవార్డులు పొందారు. ప్రకృతి, పర్యావరణ పరిరక్షణ పట్ల అమితాసక్తిగల వీరు ఆ రంగంలో పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. కొందరు ఆప్తుల సహకారంతో పదేళ్ళ క్రితం "విజ్ఞాన వేదిక" అనే స్వచ్ఛంద సేవాసంస్థను స్థాపించి, రక్తదాన, నేత్రవైద్య శిబిరాలు, వరద బాధితుల సహాయ కార్యక్రమాలు, అంధులు, వృత్తి కళాకారులు, శ్రామికులు, వికలాంగ కళాకారుల సంక్షేమానికి పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఇంకా ఈ సంస్థ దాతల సహకారంతో ఏటా ఐదుగురు ప్రతిభగల పేద ఇంజినీరింగ్ విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు విజ్ఞాన వేదిక స్కాలర్ షిప్పులు ఇస్తూ సామాజిక సేవ చేయడమే కాక, స్వయంగా పుస్తక ప్రచురణను కూడా చేపట్టడం విశేషం. విజ్ఞాన వేదిక 2014 జనవరిలో ప్రచురించిన వీరి రచన "కూరగాథలు" గ్రంథానికి అమ్మకాలపరంగా పాఠకలోకాన్నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. ది. 23-7-2014 న ఆ గ్రంథం అమ్మకాల మీద అప్పటివరకూ లభించిన నికర రాబడి మొత్తం రూ.1,25,000 /- లను విజ్ఞానవేదిక తరఫున ఎ బి యన్ ఆంధ్రజ్యోతి వారి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని నిర్మాణ నిధికి చంద్రునికో నూలుపోగు చందంగా విరాళంగా అందజేశారు రచయిత. వీరి తొమ్మిదవ రచన అయినట్టి ఈ పుస్తకాన్నీ రసజ్ఞులైన పాఠక మహాశయులు సమాదరిస్తారని మా నమ్మకం. లోగడ వివిధ పత్రికలలో సీరియల్స్ గా ప్రచురితమైన ఇంకొన్ని వీరి రచనలు కూడా త్వరలో గ్రంథాలరూపంలో వెలుగుచూడనున్నాయి.

ఇంటింటి వైద్యం

ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్

INTINTI VYDYAM
MUTHEVI RAVINDRANATH

First Edition: January 2015

Copies : 1000

Copy Right with the Author

Cover Design : A. GIRIDHAR

Published by :
VIGNANA VEDIKA
20-40-5, Mothadu Lane,
Chinaravuru, Tenali - 522 201
Cell : 98491 31029

For Copies :
Visaalaandhra Publishing House
Giri Prasad Bhavan
Opp. Rajeev Swagruha, G.S.I. Post
Bandlaguda, (Nagole)
HYDERABAD - 500 068
Phone : 040-24224458/59

Available in All branches of
Visaalaandhra Book House, A.P.

or The Publishers 'Vignana Vedika'

e book : www.kinige.com

Printed at
Sri Sri Printers
VIJAYAWADA - 520 002
Cell : 9490 634849

సాధారణ ఎడిషన్ (8 వర్ణ చిత్రాలతో) **రూ. 200/-**
ప్రత్యేక ఎడిషన్ (24 వర్ణ చిత్రాలతో) **రూ. 300/-**

ఇదీ వరుస క్రమం.....

ప్రొఫెసర్ కర్రా నిష్తేశ్వర్,
యం. డి., పిహెచ్. డి., DAFE,
ప్రొఫెసర్ మరియు విభాగాధిపతి,
ద్రవ్యగుణ విజ్ఞాన విభాగం,



Institute for Postgraduate Teaching and Research in Ayurveda,
GUJARAT AYURVED UNIVERSITY,
J A M N A G A R, GUJARAT PIN - 361 008
Executive Editor, 'AYU' International Journal,
Member, Central Council for Indian Medicine(CCIM), NEW DELHI.

ముందుమాట

బహుశ త్రేతాయుగంలో వైద్యుని "వైద్యో నారాయణో హరిః" అంటూ నారాయణుని ప్రతిరూపంగా భావించేవారు. కాని కలియుగం ప్రవేశించేసరికి –

శ్లో. **వైద్యరాజ నమస్తుభ్యమ్ యమరాజ సహోదరః ।**
యమస్తు హరతి ప్రాణాన్ వైద్యః ప్రాణాన్ ధనాని చ ॥

అంటూ, వైద్యుని యమరాజ సోదరునిగా, ప్రాణాలతోబాటు ధనాన్ని హరించే వ్యక్తిగా చిత్రీకరించారు. ధర్మబుద్ధితో వైద్యవృత్తిని నెరిపే కొంతమందికి ఇది వర్తించక పోవచ్చునేమో గాని, ఎక్కువ శాతం వైద్యులు వైద్యవృత్తిని వ్యాపారంగా మార్చి, మనందరికీ ఈ అభిప్రాయం కలిగిస్తున్నారనేది అవాస్తవం కాదేమో !

ఒక్కసారి మనం "టైమ్ మెషీన్" లో వెనక్కి వెళితే కీకారణ్యాలలో భయంకరమైన, ప్రాణాలుతీసే క్రూర జంతువులు, విషసర్పాల మధ్యన సంచరిస్తూ, ప్రాణాలను ఒక గుప్పిట్లో, మరొక గుప్పెట్లో వనమూలికలను పట్టుకొని శరీరానికి వచ్చిన వ్యాధులను నయం చేసుకుంటూవుండే ఆదిమానవుడే మొట్టమొదటి వైద్యుడు. తన చుట్టూ ఉండే జంతువులు తమతమ ఆరోగ్య సమస్యలను ఏ యే మూలికలతో పరిష్కరించుకొంటున్నాయో గమనించి, వాటిపై నమ్మకముంచి, అతడు తన మూలికా విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకొని ఉండాలి. లేదా తనకు కలిగిన అంతః స్ఫురణ (Intuition) తో మూలికలతో ఆరోగ్య పరిరక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఆరంభించి ఉండాలి. ఎప్పుడైతే సత్ఫలితాల్ని సాధించాడో, అప్పుడతడికి మూలికా వైద్యప్రక్రియలపై విశ్వాసం కుదరడం ప్రారంభమైంది. నమ్మకం (Belief) మరియు విశ్వాసం (Faith) అనేవి మనకున్న మనస్సు, బుద్ధుల వలె హేతువుకు అందని అంశాలు. డా. కొప్పుల హేమాద్రి

వలె మన మహర్షులు అడవులలో పరిభ్రమించి, ఆ అడవులలోని జనావాసాలనుంచి విషయాల్ని గ్రహించి, తమ మేధాశక్తినుపయోగించి, శాస్త్రీయ వైద్య విధానాన్ని రూపొందించి ఉండవచ్చును. చరక, సుశ్రుతాది సంహితలలో మూలికల నామ,రూప విజ్ఞానాన్ని– గోవులు కాచుకునేవారు, పిట్టలను కొట్టేవారూ, తాపసులూ, వనంలో సంచరించేవారూ మొదలైన వ్యక్తులనుండి గ్రహించాలని పేర్కొనబడింది. ఆ విధంగా అడవులందలి వృక్ష, జంతు సంబంధమైన సహజ వనరులను చికిత్సల్లో ప్రయోగించి, గమనించిన ఫలితాల్ని "సంహితా" రూపంలో ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు మనకందించారు.

గతంలోంచి వర్తమానంలోకి వస్తే, ఆరోగ్యరక్షణ అనేది నేటి సమాజానికి ఒక పెద్ద సమస్యగా తయారైంది. జీవనానికి అతి ముఖ్యమైన గాలి, నీరు, ఆహారం కలుషితమైపోయాయి. వీటి మీద ఆధారపడి శరీరాన్ని నడిపించే మనస్సు గూర్చి వేరే చెప్పనవసరం లేదు. సైకో సోమాటిక్ డిసీజెస్ (మనస్సు ప్రభావం వలన కలిగే శారీరక రుగ్మతల) తో బాధపడేవారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చక్కటి పరిశోధనలు జరిపి, యాంటీ బైయోటిక్స్ (జీవాణు నాశక మందులు) కనిపెట్టి సాంక్రమిక వ్యాధులైన (Communicable Diseases) మశూచి, ప్లేగు వంటి వాటిని పూర్తిగా నిరోధించగలిగింది. కాని ఇటీవలి కాలంలో డయాబెటీస్, క్యాన్సర్, స్థూలకాయం, ఉబ్బసం, ఆర్థైటిస్ (కీళ్ళ నొప్పులు) వంటి అసాంక్రమిక వ్యాధుల (Non- Communicable Diseases) శాతం పెరుగుతున్నది. వీటి చికిత్స కేవలం ఔషధాలతోనే కుదరదు. దానికి జీవన సరళి (Lifestyle) లో మార్పు తేవాలి. అందుచేత వీటిని "లైఫ్ స్టైల్ డిసీజెస్" (Lifestyle Diseases) అనికూడా అంటున్నారు. ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం ప్రతీ వ్యాధినీ లైఫ్ స్టైల్ డిసీజ్ క్రిందే పరిగణిస్తుంది. ఎందుచేతనంటే ప్రతీ వ్యాధి మిథ్యాహార, విహారాల ద్వారానే వస్తుందని ఆయుర్వేద వైద్య విజ్ఞానం ఎప్పుడో గుర్తించడం చేత. లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధులబారిన పడకుండా ఉండాలంటే ఆహార, విహారాలతోపాటు కొన్ని నిరపాయకరమైన మూలికాయోగాలు ఏడాది పొడుగునా వాడుకోవాలి. వాటిల్లో కొన్నిటిని ప్రస్తావిస్తాను.

కరక్కాయ– ఒక సంవత్సరం వ్యవధిలో సంభవించే వాతావరణంలోని మార్పులను గమనించి, మన ఋషులు ఋతువిభాగాన్ని సూచించారు. వాతావరణంలోని మార్పులు మానవుని శరీరంపై కూడా ప్రభావాన్ని చూపి, రకరకాల వ్యాధులను కలుగజేస్తాయి. అటువంటి ఋతుజన్య వ్యాధులను నిరోధించడానికి

ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనచేసి "అభయప్రాశ" అంటే కరక్కాయ సేవన సూచించారు. కరక్కాయను వివిధ అనుపానాలతో ఆరు ఋతువుల్లో సేవించాలి. ఉదా :- వసంత ఋతువు - కరక్కాయ + తేనె, గ్రీష్మ ఋతువు - కరక్కాయ + బెల్లం, వర్ష ఋతువు- కరక్కాయ + సైంధవ లవణం, శరదృతువు - కరక్కాయ + చక్కెర, హేమంత ఋతువు - కరక్కాయ + శొంఠి, శిశిర ఋతువు - కరక్కాయ + పిప్పళ్ళు. భోజనం చేసిన వెంటనే కరక్కాయ పొడి 2-3 గ్రాములు సేవిస్తే అన్నపానాదుల వలన కలిగే దోషాలు నిరోధించబడతాయి.

త్రిఫలా - కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ అనే మూడు పండ్లను కలిపితే "త్రిఫలా" అవుతుంది.

వీటి పొడి సేవిస్తే కంటికి బలం. ఈ పొడి రసాయనం (ఆయుష్షును పొడిగించి ముదిమి రాకుండా కాపాడేది- Elixir vitae) గానూ పనిచేస్తుంది. భాభా అటామిక్ రీసర్చ్ సెంటర్ (B.A.R.C.) వారు త్రిఫలాలు క్యాన్సర్ ను నిరోధించి, యాంటీ- ఆక్సిడెంట్ (రసాయనం) గా పనిచేస్తున్నట్లు తమ పరిశోధనల ద్వారా నిరూపించారు.

త్రికటు - శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలను కలిపితే "త్రికటు" ఔషధం తయారౌతుంది. త్రికటు చూర్ణం జీర్ణకోశ వ్యాధులలో బాగా పనిచేస్తుంది. ప్రతినిత్యం సేవించవచ్చును. త్రిఫలా, త్రికటు చూర్ణాలు ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రవేత్తలు ఎంతో పరిశోధనచేసి రూపొందించిన నిరపాయకరమైన దివ్యౌషధాలు.

అశ్వగంధా- దీనినే తెలుగులో "పెన్నేరు" అంటారు. "పేరులేని వ్యాధికి పెన్నేరే మందు" అనే నానుడి ప్రసిద్ధమైనది. ఇది బాలురనుంచి వృద్ధుల వరకు అందరూ వాడుకోదగిన ఒక గొప్ప టానిక్.

రసాయన చూర్ణం - గుడూచీ (తిప్ప తీగె), ఆమలకీ (ఉసిరి), గోక్షుర (చిన్న పల్లేరు) అనే ద్రవ్యాల మిశ్రణమే "రసాయన చూర్ణం". దీనిని ప్రతిరోజూ ఒక చెంచా ప్రమాణం (మూడు గ్రాములు) వాడుకుంటే చాలా వ్యాధులను నిరోధిస్తుంది.

పైనుదహరించిన త్రిఫలా, త్రికటు, అశ్వగంధా, రసాయన చూర్ణాలను (10 ద్రవ్యాలు) కలిపిన మిశ్రణం పిల్లలు, పెద్దలు, ఆడ, మగ అందరూ అనునిత్యం నిస్సందేహంగా వాడుకోవచ్చు.

రచయిత శ్రీ ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్ గారు "ఇంటింటి వైద్యం" అనే ప్రస్తుత

పుస్తకంలో నిరపాయకరము మరియు సర్వత్ర లభించే 23 మూలికలతో చికిత్సా ప్రయోగాలు సరళమైన భాషలో వివరించారు. గోమూత్రంపై చాలా విషయాలు సంకలనంచేసి, శాస్త్రీయ పద్ధతిలో విశ్లేషించిన తీరు శ్లాఘనీయమైనది. ఈ పుస్తకం చదివిన ప్రతి వ్యక్తీ తమ ఇంట్లో ఒక మినీ ఆయుర్వేదిక్ ఫార్మసీ ప్రారంభించినా ఆశ్చర్యపడనవసరం లేదు. వైద్యేతర వృత్తికి చెందిన శ్రీ ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్ గారు చేసిన కృషి, వారి రచనా శైలి అభినందనీయం.

నన్ను ఈ పుస్తకానికి "ముందుమాట" రాయమని కోరుతూ శ్రీ రవీంద్రనాథ్ గారు ఈ పుస్తకం చిత్తుప్రతితో పాటు లోగడ వారు రాసిన "కూరగాథలు" గ్రంథం ప్రతినొకదానిని కూడా నాకు పంపారు. దానిలో మనం ప్రస్తుతం వాడుకుంటున్న పలు కూరగాయలకు సంబంధించిన ఇతిహాసం, ఔషధశాస్త్ర వర్ణన, ఆహార మరియు ఔషధ విలువల గూర్చి సమగ్ర సమాచారాన్ని చక్కటి తెలుగు భాషలో, ఆసక్తికరమైన వివరణలతో పొందుపరచారు. ఇటువంటి గ్రంథం ఇంతవరకు తెలుగులో వ్రాయబడలేదంటే అతిశయోక్తి కాదు.

అందరికీ ఉపయుక్తమైన ఇలాంటి రచనలు ఆయన మరిన్ని చేయాలని నా ఆకాంక్ష. చేయగలరని నా నమ్మకం.

కర్రా నిష్టేశ్వర్,

ప్రొఫెసర్ మరియు విభాగాధ్యక్షుడు,
ద్రవ్యగుణ విజ్ఞాన విభాగం,
గుజరాత్ ఆయుర్వేద యూనివర్సిటీ,
జామ్ నగర్, గుజరాత్ 361 008.

28-11- 2014,
జామ్ నగర్,
గుజరాత్.

Dr. K.P. SRIVASUKI, I.F.S.,
COMMISSIONER
Department of AYUSH

8-1-14, Sivaji Nagar,
Market Street,
Near Passport Office,
Secunderabad
Tel:+91-40-27717881.
Fax:+91-40-27717883
E-mail : commr_ayushhyd@yahoo.com
ayushdept@yahoo.co.in
Website: www.ayushdepthyd.nic.in



ముందుమాట

శ్రీ ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్ గారు రచించిన ఈ 'ఇంటింటి వైద్యం' ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కరదీపిక. మూలికా జ్ఞానమాలిక. ఇందులో పొందుపరచిన సమాచారమంతా ఇంతకుముందు ఈ రచయిత 'ఆంధ్రజ్యోతి' వారి 'నవ్య' వీక్లీ కోసం రాసి, ధారావాహికంగా ప్రచురించిన వ్యాసాల సమాహారమే. శ్రీ రవీంద్రనాథ్ గారు ప్రవృత్తి రీత్యా హేతువాది. గతితార్కిక భౌతికవాది. ప్రతి విషయాన్నీ ఆ దృష్టితో పరిశీలించి, హేతుబద్ధమైన, లోకహితమైన సత్యాలను చెప్పడానికి వారు చేసిన కృషి ఈ పుస్తకంలోని ప్రతి వాక్యం లోనూ కనిపిస్తుంది.

ప్రాచీన భారతీయ విజ్ఞానం ఇతర సంస్కృతులను ఆ యా కాలాలలో ప్రభావితం చేయడమే కాక, ఆధునిక విజ్ఞాన ప్రగతికి పునాదిగా భాసిల్లుతోంది. ఆయుర్వేదం అనాది వైద్య విజ్ఞానం. నాగరిక మానవునికి తెలిసిన తొట్టతొలి వైద్య విధానం. కాలానుగుణంగా పరిణామం చెంది, పరిణతి పొంది మానవాళికి మేలుచేస్తున్న అనేక ప్రాపంచిక వైద్య విధానాలకు మాతృక అయిన శాస్త్రం. ఆయుర్వేద ఔషధాలు వృక్ష, ఖనిజ పదార్థాలు, కొద్దిగా జంతు సంబంధమైన ద్రవ్యాలతో తయారవుతాయి. వాటిని గురించిన విజ్ఞానమంతా ప్రామాణికమైన పరిజ్ఞానంతో మన ఋషులు గ్రంథస్థం చేశారు. అవి సామాన్య జనానికి అందుబాటులోకి తెచ్చే మరో ప్రయత్నం రచయిత ఈ పుస్తకం ద్వారా చేశారు.

“మన ప్రాచీనుల విశ్వాసాలన్నీ కేవలం అంధ విశ్వాసాలు కావు అని నా నమ్మకం. ఆధునిక శాస్త్ర విజ్ఞానం కూడా ఒక్క ఉదుటున శూన్యం నుంచి

పుట్టుకురాలేదు. అలా ఏ సిద్ధాంతమూ శూన్యం నుంచి పుట్టదు కూడా. ప్రతి సిద్ధాంతమూ దానికి వ్యతిరేకంగా చేయబడిన ప్రతిపాదనలతో ఘర్షించి, ఆ క్రమంలో మరింతగా సంపద్వంతమవుతుంది. అలా శాస్త్ర ప్రగతి నిత్యం ముందుకు సాగుతుంది,” అన్న రచయిత వాక్యాలలో సైన్సు అభివృద్ధి, పరిణామం పట్ల రచయితకున్న విశాల దృక్పథం, పరిశోధన-పరిశీలన అంటే ఆయనకున్న నిబద్ధత స్పష్టంగా వ్యక్తమవుతుంది.

అంత నిబద్ధతతో రచించిన ఈ పుస్తకంలోని విషయాలు తెలుగునాట పదికాలాలపాటు ఇంటింటా ఆదరణ పొందుతాయనటంలో ఎలాంటి సందేహమూ లేదు. రోగరహిత జీవితమే నిజమైన సంపద. నిత్యం గృహిణులు వంటింట్లో వాడే దినుసులతో అమూల్యమైన ఆరోగ్య సంపదను సులభంగా కాపాడుకోవచ్చు. ఇది అనాదిగా ఆచరిస్తున్నదే అయినా ఈ అలవాట్లకు ఉన్న శాస్త్రబద్ధత అందరూ తెలుసుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ఎంతో ఉన్నది. శ్రీ ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్ గారి ‘ఇంటింటి వైద్యం’ వంటింటి దినుసులే కాక, నిత్యం గృహిణులకు అందుబాటులో ఉండే మరికొన్ని ద్రవ్యాల గురించిన సాహిత్యమంతా పరిశీలించి సాధికారమైన శాస్త్రీయ సమాచారంతో వెలువరించిన పుస్తకం.

మొక్కల గురించి, వాటినుంచి లభ్యమయ్యే ద్రవ్యాల గురించి సాధారణ పాఠకుడికి అభిరుచి ఎలా కలిగించాలి? నిత్యం అందుబాటులో ఉండే అల్లం, ఉల్లి, వెల్లుల్లి వంటి వాటి గురించిన శాస్త్రీయ సమాచారం జనరంజకంగా ఎలా చెప్పాలి? దీనికి సాహిత్యం, చరిత్ర, లోకరీతుల గురించిన పరిచయం, సామెతలు, పలుకుబడులు, వాటిని అనువైనచోట ఆసక్తిదాయకంగా ఉటంకించే ప్రజ్ఞ – ఇవన్నీ కావాలి. ఆ ప్రజ్ఞ ఇందులో ఉండే వ్యాసాలలో పుష్కలంగా కనిపిస్తుంది. ప్రతి వ్యాసం ఆసక్తిదాయకంగా, పాఠక జనరంజకంగా, గంభీరమైన శాస్త్ర విషయాలు సామాన్య చదువరులు కూడా అవగతం చేసుకునే వీలు రచయిత ఈ పుస్తకం ద్వారా కల్పించారు.

‘పసుపు కోసం పది ఆమడల దూరమైనా పరిగెత్తాలి’, ‘ఉల్లి పది తల్లుల పెట్టు’, ‘ఉల్లిని నమ్మి, తల్లిని నమ్మి చెడ్డవాడు లేడు’, ఇంకా మరిన్ని ఇటువంటి నానుడులలో ఉన్న పరమార్థం, శాస్త్రబద్ధత తెలుసుకోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ శ్రీ ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్ గారి ‘ఇంటింటి వైద్యం’ చదివి తీరాలిసిందే. అలాగే త్రిఫలాలు, వాటి విశిష్టత ముఖ్యంగా అన్ని రకాల వ్యాధుల నివారణకు, ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, రుగ్మతలను నయం చేయడానికి ఏ విధంగా ఉసిరికాయ, కరక్కాయ, తానికాయ చూర్ణాలను అద్భుతమైన ఫలితాలకు వినియోగించుకోవచ్చో తెలిపే సశాస్త్రీయ వివరణ ఈ పుస్తకాన్ని పరిశోధనా గ్రంథాల సరసన నిలబెడుతుంది. సాధారణంగా

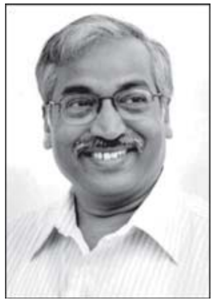
అపహాస్యంచేసి కొట్టిపడేసే గోమూత్ర సేవనానికీ, గోమూత్రానికి ఉన్న ఔషధ గుణాలకు సహేతుకమైన ప్రామాణికత ఉందని రచయిత ఎన్నో ప్రాచీన, సమకాలీన గ్రంథాలను ఉటంకించి నిరూపించారు.

ఈ పుస్తకంలో ఉన్న సమాచారమంతా ఒక శాస్త్రీయ దృక్పథంతో ప్రత్యక్ష, అనుమాన, ఆప్తవాక్య ప్రమాణాల ఆధారంగా గ్రంథస్థం చేయబడింది. కాబట్టి ఇది ఒక ఉత్తమ పరిశోధనా గ్రంథం స్థాయిని అందుకొన్నదనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. ముఖ్యంగా రచయిత చెప్పినట్లు శాస్త్ర విజ్ఞానానికి సంబంధించి "ఇవన్నీ మా వాళ్ళు ఎప్పుడో చెప్పారు' అనిగానీ, 'వేదాల్లోనే అన్నీ ఉన్నాయిష' అనిగానీ, సంప్రదాయవాదులు అనడం ఎంత తప్పో 'సంప్రదాయ విజ్ఞానంలో శాస్త్రీయమైనది ఏదీ లేద'ని లోతైన పరిశీలన చేయకుండా తిరస్కరించడమూ అంతే తప్పు." అటువంటి విశాల శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పరిశీలించి, ప్రతి ఇంటా ఆరోగ్యం కోసం వాడదగిన మూలికలు, ఇతర ద్రవ్యాల గురించిన సమాచారం ఏర్చి కూర్చి ఈ పుస్తకంలో చేర్చి, తెలుగు పాఠకలోకానికి ఒక ఉత్తమ ఔపయోగిక గ్రంథాన్ని అందించిన శ్రీ ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్ గారికి తెలుగు ప్రజలు ఎంతో రుణపడి ఉన్నారు.

12-12-2014,
సికింద్రాబాద్.

(డా॥. కె.పి.శ్రీవాసుకి)

ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్
విశ్రాంత వాణిజ్య పన్నుల అధికారి,
ఇం.నం. 20-40-5,మోతాదు వీధి, చినరావూరు,
తెనాలి (ఆంధ్ర ప్రదేశ్) పిన్ : 522 201



నా మాట

పాఠకులకు నమస్కారం. "ఇంటింటి వైద్యం" అనే ఈ పుస్తకం ద్వారా మిమ్మల్ని ఇలా మరోసారి కలుసుకుంటున్నందుకు నాకెంతో ఆనందంగా ఉంది. ఈ పుస్తకంలోని వ్యాసాలన్నీ నేను లోగడ "ఆంధ్రజ్యోతి" వారి "నవ్య" వీక్లీ కోసం రాసినవే. అప్పట్లో ధారావాహికంగా ప్రచురితమైన ఈ వ్యాసాలు పాఠకలోకాన్ని విశేషంగా అలరించాయి. గృహ వైద్యానికి సంబంధించిన పలు విషయాలు, ఆయుర్వేద, యూనానీ వంటి సంప్రదాయ వైద్య విధానాలలో ప్రజలచేత అనాదిగా విజయవంతంగా ఉపయోగించబడుతున్న పలు వైద్య యోగాల గురించి ఆ వ్యాసాలలో సామాన్య చదువరులకు కూడా అర్థమయ్యే విధంగా వివరించేందుకు ప్రయత్నించాను. ఆ శీర్షికకు చదువరుల నుంచి అనూహ్యమైన ఆదరణ లభించడంతోపాటు ఎందరో పాఠకులు - ప్రత్యేకించి గృహిణులు - ఈ వ్యాసాలకు పుస్తకరూపం ఇస్తే అదొక విలువైన రిఫరెన్స్ పుస్తకం కాగలదని సూచించారు. వారందరి సూచనల మేరకు అవే వ్యాసాల్ని మరింత సమాచారంతో పరిపుష్టం చేసి, కొన్ని వ్యాసాలను అదనంగా చేర్చి, పలు నలుపు- తెలుపు మరియు వర్ణ చిత్రాలతో అందంగా తీర్చిదిద్ది, ఆకర్షణీయమైన ముఖచిత్రంతో ముస్తాబుచేసి, ఇలా పుస్తకరూపంలో మీ ముందుంచుతున్నాను. ఇక ఈ నా కృషిలో నేను ఎంతమేరకు సఫలీకృతం కాగలిగానో నిర్ణయించాల్సింది మీరే.

అప్పు ఇచ్చేవాడు, వైద్యుడు, ఎప్పుడూ ఎడతెగకుండా పారే (జీవనది వంటి) ఏరు లేని ఊళ్ళో నివాసం ఉండొద్దన్నాడు సుమతీ శతకకారుడు బద్దెన. అంటే మానవుని మనుగడకు అత్యవసరమైన ధనం, నీరు లాగానే వైద్యుడు కూడా ఎంతగా అవసరమో మన ప్రాచీనులు బాగా గుర్తించారన్నమాట. అందుకే వారు వైద్యుడిని సాక్షాత్తూ తాము స్థితికర్తగా నమ్మి పూజించే విష్ణువేనని భావించారు. అయినా రోగరహితమైన తమ సుఖజీవనానికి పూర్తి బాధ్యతను వారు కేవలం వైద్యునికే వదిలేసి ఊరుకోలేదు. చీటికీ మాటికీ వైద్యుడిని సంప్రదించాల్సిన అవసరం లేకుండా మనం జీవించినంతకాలం మన శరీరారోగ్యాన్ని భద్రంగా కాపాడుకొనేటందుకు చక్కటి పలు ఆరోగ్య సూత్రాలు వారు రూపొందించారు. “భోజనాగ్రే సదా పథ్యం । లవణార్ద్రక భక్షణం” (భోజనానికి ముందు ఉప్పులో ఊరిన అల్లం తినడం ఆరోగ్యకరం), “అభుక్త్వామలకం పథ్యం” (పరగడుపున ఉసిరి పండు తినదగినది), “భోజనాంతే పిబేత్తక్రం” (భోజనం చివర్లో మజ్జిగ తాగాలి), “భుక్త్వా శతపదం గచ్ఛేత్” (భోజనం చేసిన తరువాత కనీసం వంద అడుగులైనా నడవాలి), “వామ పార్శ్వేతు శయనం ఔషధం కిం ప్రయోజనమ్ ?” (నిద్రించేటప్పుడు ఎడమ పక్కకే తిరిగి పడుకునేవాడికి ఇంకా ఔషధం అవసరం ఏముంటుంది ?), “వయస్స్థాపకానాం ఆమలకం శ్రేష్ఠమ్” (ముదిమి రాకుండా అడ్డుకుని వయస్సును స్థాపించే వాటిలో ఉసిరిపండు సర్వశ్రేష్ఠమైనది) మొదలైన ఆరోగ్య సూత్రాలు అటువంటివే. ఈ సూత్రాలన్నీ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేసేవని ఆధునిక శాస్త్రపరిశోధనలు కూడా తేల్చాయి. ఇక మరో అంశం – ఆహార విలువలతో పాటు ఔషధ విలువలు కూడా కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మనకు మన ప్రాచీనులు నేర్పిందే. మనం తీసుకునే ఆహారాలన్నిట్లో పోషక, ఔషధ విలువలుండేట్లు వారు జాగ్రత్త వహించారు. ఏ యే ఆహారాలు ఏ యే ఋతువులలో తీసుకోదగినవో, ఎప్పుడు ఏ ఆహారాలు తినదగనివో శతాబ్దాల తరబడి చేసిన పరిశీలనలో అనుభవ పూర్వకంగా గ్రహించి, వివరంగా కొన్ని విధి నిషేధాలను రూపొందించారు. ఆవాలు, మెంతులు, జీలకర్ర, ధనియాలు,

ఇంగువ, వాము, పసుపు, ఏలకులు, లవంగాలు, మిరియాలు వంటి ద్రవ్యాలు శక్తికోసం మనం తినే సాధారణ పోషకాహారాలైన తృణ ధాన్యాలు, పప్పు ధాన్యాలలా మానవుడి మనుగడకు అత్యావశ్యకం మాత్రం కాదు. అయినా ఆ దినుసులలో ఎన్నో ఔషధ విలువలున్నాయి. కొన్ని జీర్ణక్రియకు తోడ్పడితే, ఇంకొన్ని పలు రుగ్మతలను పోగొట్టి మన శరీరారోగ్యాన్ని పదిలంగా కాపాడతాయి. అందుకే పెద్దలు ఈ దినుసులన్నింటినీ తెలివిగా మనం తినే కూరలూ, పచ్చళ్ళలో తాలింపు ద్రవ్యాలుగా వాడుకోవడం మనకు అలవాటు చేశారు. పసుపు, ఆవపిండి, మెంతిపిండి ఊరగాయ పచ్చళ్ళకు రుచిని, ఘుమాయింపునూ ఇవ్వడమే కాదు. అవి ఆరోగ్యరక్షణకూ ఉపకరిస్తాయి. తాలింపు దినుసులు కూరలకూ, పచ్చళ్ళకూ, చారు– సాంబారులకు ఇంపునివ్వడమే కాదు. అవెంతో ఆరోగ్యప్రదం కూడా. రోజూ మనం కొద్ది మోతాదులో తీసుకునే పైన తెలిపిన తాలింపు ద్రవ్యాలే మనల్ని రోగాలూ రొష్టుల బారిన పడకుండా కాపాడతాయి. వాటిని గురించిన సరైన పరిజ్ఞానం కలిగి ఆ యా దినుసులను జాగ్రత్తగా వాడుకుంటే వాటి నుంచి పూర్తి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. పైపెచ్చు ఈ దినుసులన్నీ మనకు సుపరిచితాలూ, తేలిగ్గా లభించేవీ అయినందున వాటిని గుర్తించడం, వినియోగించడం విషయంలో మనకు ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. మనకు తేలిగ్గా లభించే ద్రవ్యాలు మన ఆరోగ్య రక్షణకు ఎంతగా ఉపకరిస్తాయో సరళమైన భాషలో సామాన్య చదువరులకు కూడా అర్థమయ్యేట్లు వివరించడం ఈ నా రచన లక్ష్యం.

ఇదే లక్ష్యంతో నేను లోగడ రాసిన "మన ప్రాచీనుల ఆహారం, ఆరోగ్యం, వైద్యం", "కూరగాథలు" అన్న పుస్తకాలను పాఠకులు విశేషంగా ఆదరించారు. ప్రత్యేకించి "కూరగాథలు" పుస్తకానికి పాఠకలోకాన్నుంచి వచ్చిన అనూహ్య స్పందన సాధారణ చదువరులకు ఉపయోగపడే ఈ తరహా రచనలు కూడా చేయడానికి నాకు మరింత ప్రోత్సాహాన్నిచ్చింది. మీరిచ్చిన ప్రోత్సాహమే నన్ను ప్రస్తుతం ఈ వ్యాసాలకు పుస్తకరూపం ఇవ్వడానికి పురికొల్పింది. ఈ రచన పట్ల మీరు చూపే సానుకూల స్పందనే ఈ తరహా

మరిన్ని రచనలకూ నన్ను ప్రోత్సహిస్తుంది. తెలుగు పాఠకలోకం నుంచి నేను అలాంటి స్పందననూ, ప్రోత్సాహాన్నీ ఆశిస్తున్నాను.

ఈ వ్యాసాలను ధారావాహికంగా ప్రచురించి నన్ను ప్రోత్సహించిన "ఆంధ్ర జ్యోతి" మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీ వేమూరి రాధాకృష్ణ, "నవ్య" వీక్లీ సంపాదకులు శ్రీ ఏ. యస్. జగన్నాథ శర్మ గార్లకు నేనెప్పుడూ ఋణపడి ఉంటాను.

ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురణ పూర్వ దశలో లోతుగా అధ్యయనం చేసి, తులనాత్మకమైన గుణదోష విచారణతో కూడిన విలువైన పీఠికలు రాసి నన్ను వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహించిన డా. కె. నిష్టేశ్వర్, M.D. Ph.D., DAFE (ప్రొఫెసర్ మరియు ద్రవ్యగుణ విభాగాధిపతి, గుజరాత్ ఆయుర్వేద విశ్వ విద్యాలయం, జామ్ నగర్, గుజరాత్), డా. కె. పి. శ్రీవాసుకి, I.F.S., కమీషనర్, AYUSH గార్లకు నా కృతజ్ఞతాభివందనాలు. వీరురువురినీ నాకు సూచించిన ప్రఖ్యాత వృక్ష శాస్త్రజ్ఞులు, విద్వన్మిత్రులు డా. కొప్పుల హేమాద్రి, అటవీ శాఖ విశ్రాంత అధికారి, నా చిరకాల మిత్రులు శ్రీ దాసరి బసవశంకర రావు గార్లకు నా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకాన్ని ఇలా సర్వాంగ సుందరంగా సకాలంలో ముద్రించి ఇచ్చిన శ్రీశ్రీ ప్రింటర్స్ అధినేత, మిత్రులు శ్రీ విశ్వేశ్వరరావు గారికీ, ముద్రణలో సహకరించిన వారి సిబ్బందికీ – ప్రత్యేకించి శ్రీమతి శ్రీదేవి గారికీ – అందమైన ముఖచిత్రం రూపొందించిన శ్రీ గిరిధర్ గారికీ నా ధన్యవాదాలు. నలుపు–తెలుపు మరియు వర్ణ చిత్రాల స్కానింగ్ లో నాకు సహకరించిన శ్రీమతి సునీత (శివ డిజిటల్స్, తెనాలి) కీ నా ధన్యవాదాలు.

నా వ్యాసాలు ఇలా అందంగా పుస్తకరూపం ధరించడానికి చదువరులిచ్చిన ప్రోత్సాహమే ముఖ్య కారణం. "తెనాలి రామకృష్ణ కవి– శాస్త్రీయ పరిశీలన", "శ్రమ వీరులు", "పాండురంగ మాహాత్మ్యం– పరిచయం", "మహాకవి శ్రీశ్రీ – సిరికథ", "మన ప్రాచీనుల ఆహారం, ఆరోగ్యం, వైద్యం", "హోమర్– ఇలియడ్" (తెలుగు), "కూర గాథలు", "కవిరాజు త్రిపురనేని" వంటి నా పూర్వ రచనలను ఆదరించిన తీరులోనే ఈ పుస్తకాన్నీ తెలుగు పాఠకలోకం

తప్పక సమాదరిస్తుందని నమ్ముతున్నాను. అప్పుడే ఈ తరహా రచనలు చేయడానికి నాకు మరింత ప్రోత్సాహం లభించగలదని నా విశ్వాసం. అలాంటి ప్రోత్సాహాన్ని అందరి నుంచీ ఆశిస్తూ సహృదయులైన తెలుగు పాఠకులందరికీ నమోవాకాలతో– సెలవు.

ది. 25–12– 2014.

– రచయిత.

సెల్ : 98491 31029

ఉసిరికాయ *(Phyllanthus emblica)*

యూఫోర్బియేసీ *(Euphorbiaceae)* కుటుంబం



ఉసిరి చెట్టు



ఆకులు



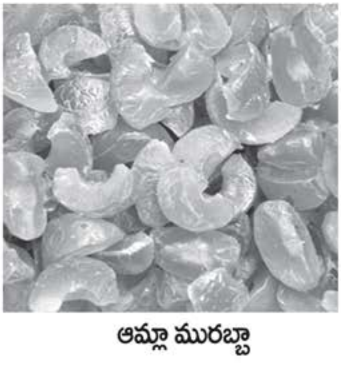
పూలు



కాయలు



కాయలోపలి గింజలు



ఆమ్లా మురబ్బా

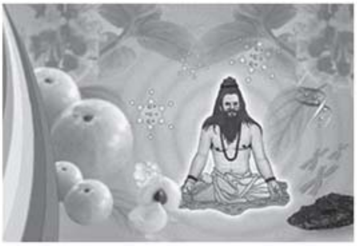
ఉసిరి కాయ

ఏదైనా విషయం మనకి క్షుణ్ణంగా తెలిసినప్పుడు "అది నాకు కొట్టిన పిండి" అంటాం తెలుగులో. అదే సంస్కృతంలో ఐతే "కరతలామలకం" అంటాం. "కర తలం" అంటే అరచెయ్యి. "ఆమలకం" అంటే ఉసిరి పండు. అంటే అరచేతిలోని ఉసిరిపండు ఎప్పుడైనా నోట్లో వేసుకుని ఆరగించడానికి ఎలాగైతే అనువుగా, సులువుగా ఉంటుందో, ఏదైనా పని లేదా విషయం మీద మనకి పూర్తి స్పష్టత, కచ్చితమైన అవగాహన ఉన్నప్పుడు (ease and clearness of perception) మాత్రమే మనం ఆ పనిని అంత సులువుగా చేయగలం; ఆ విషయం మీద అంతే అనర్గళంగా మాట్లాడగలం. ఈ జాతీయం ఎప్పుడు, ఎలా పుట్టిందనే విషయం అలావుంచితే, ఉసిరి పండు మాత్రం దానికున్న ఆహార, ఔషధ విలువల రీత్యా ఎప్పుడూ తినదగినట్టిదే. పరగడుపున ఉసిరి పండు తినడమైతే మరింత శ్రేష్ఠం."అభుక్త్వామలకం పథ్యం" అనే ఆర్యోక్తి అందరికీ తెలిసినదే. "అభుక్త్వా అంటే భుజించక ముందు–అంటే పరగడుపున – ఆమలకం తినదగినది" అని దీని అర్థం.

మన ప్రాచీనులు ఉసిరి పండును త్రిఫలాలలో ఒకటిగా భావించారు. అలా ఔషధ విలువలున్న మూడు ప్రముఖ ఫలాలలో అది ఒకటి. మిగిలిన రెండూ – కరక్కాయ, తాని(తాండ్ర) కాయ. ఆయుర్వేదంలో "త్రిఫలాల" తో చేసే ఎన్నో ఔషధ యోగాలున్నాయి.

సంస్కృతంలో "ఆమలకమ్" అని పిలిచే ఉసిరిని హిందీలో "ఆమ్లికా", "ఆమలక్", "ఆంవ్లా" అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. ఈ చెట్టును తమిళంలో "నెల్లి" అనీ, మలయాళంలో "నెల్లి మరం" అనీ, కన్నడంలో "నెల్లిక" అనీ అంటారు. ఉసిరిని ఆంగ్లంలో Indian Gooseberry అనీ, Emblic Myrobalan (ఎంబ్లిక్ మైరోబలాన్) అనీ అంటారు. ఉసిరి కాయలు పుల్లదనంలోనూ, ఆకారంలోనూ కొంతవరకు పాశ్చాత్య

చ్యవనప్రాశ



చ్యవన ఋషి





ఝుండూ వారి చ్యవన ప్రాష్



రాచ ఉసిరి *(Averrhoa Acida* లేక *Cicca acida* లేక *Phyllanthus acidus)*



రాచ ఉసిరి ఆకులు



రాచ ఉసిరి కాయల గుత్తులు

దేశాలలో లభించే "గూస్ బెర్రీ" పండ్లను పోలివుండే కారణంగా ఉసిరికి "ఇండియన్ గూస్ బెర్రీ" అనే పేరు వచ్చింది. ముళ్ళ పొదలుగా పెరిగే గూస్ బెర్రీ చెట్లు (శాస్త్రీయంగా వీటిని – Ribes grossularia - Ribes uva-crispa అని కూడా అంటారు) యూరప్, నైరుతి ఆఫ్రికా, పశ్చిమ ఆసియాలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఎంబ్లిక్ శబ్దం "ఆమ్లికా" అనే దీని హిందీ పేరు నుంచి ఏర్పడగా, "మైరోబలాన్" అనే పదానికి "మైరోబాలనోస్" అనే గ్రీకు శబ్దం మూలం. తోళ్ళు ఊనడానికి, ఇంకా అద్దకం రంగులు, సిరా మొదలైనవాటి తయారీలో ఉపయోగించే ఎండు కరక్కాయలు, ఎండు ఉసిరి కాయల్ని గ్రీకులు "మైరోబాలనోస్" అనే పేరుతో పిలిచేవారట. ఉసిరి చెట్టు శాస్త్రీయ నామం Emblica officinalis (ఎంబ్లికా అఫిసినేలిస్). దీన్నే Phyllanthus emblica (ఫిల్లాంథస్ ఎంబ్లికా) అనీ అంటారు. "అఫిసినేలిస్" అంటే "ఉపయోగితా విలువలు కలిగి, దుకాణాలలో అమ్మబడేది" అని అర్థం. గ్రీకు భాషలో ఫిల్లాన్ (Phyllon) అంటే "ఆకు". "యాంథోస్" (Anthos) అంటే పువ్వు. ఈ తరహా చెట్లలో ఆకులవంటి చిరుకొమ్మల చివళ్ళ నుంచి పూలు పూసే కారణంగా వీటికి "ఫిల్లాంథస్" అనే పేరు వచ్చింది. ఇది యూఫోర్బియేసీ (Euphorbiaceer) కుటుంబానికి చెందిన వృక్షం.కొన్ని ప్రాంతాల తెలుగువారు దీన్ని "నెల్లి చెట్టు" అనీ అంటారు. దీన్ని బట్టే నెల్లివలస, నెల్లిమర్ల, నెల్లికుదురు మొదలైన గ్రామనామాలు ఏర్పడ్డాయి.

ఉసిరి ప్రత్యేకత

ఆసియా ఖండంలోని ఉష్ణ ప్రదేశాలలో సహజసిద్ధంగా పెరిగే ఈ ఉసిరి చెట్టును గురించి ప్రాచీన భారతీయ సాహిత్యంలో ఎన్నో ప్రస్తావనలున్నాయి. హిందువులకు ఉసిరి చెట్టు ఒక పవిత్ర వృక్షం. ఉత్తర భారతదేశంలో ప్రజలు అక్షయ నవమి పర్వదినం సందర్భంగా ఉసిరి చెట్టు నీడలో భోజనం చేయడాన్ని శుభప్రదమని భావిస్తారు. తెలుగువారు కూడా కార్తిక వనసమారాధనలలో ఉసిరి చెట్టు నీడలోనే వనభోజనాలు చేస్తారు. ఎన్నో వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్న ఉసిరిని ప్రజలు ప్రత్యేకంగా గుర్తుంచుకోవాలనే లక్ష్యంతోనే మన ప్రాచీనులు ఇలాంటి ఆచారాలు ఏర్పరచి ఉంటారు. 'పద్మ పురాణం'లో దీని వివరాలు విపులీకరించబడ్డాయి.

ఉసిరిలో అర అంగుళం నుంచి అంగుళం వ్యాసం గల చిన్నకాయల రకంతోపాటు టేబుల్ టెన్నిస్ బంతులంత పెద్ద కాయల రకం కూడా ఉంది. దీనిని

బెనారస్ ఉసిరి అంటారు. సైజునుబట్టే కాక రంగునుబట్టి కూడా ఉసిరిలో ఆకుపచ్చవీ, ఇటుకరాయి రంగువీ, తెల్లని చారలు కలవీ – ఇలా పలు రకాలున్నాయి. చిన్న కాయల రకాలని వైద్యపరంగా ఉపయోగిస్తే, పెద్ద కాయల రకాలను మురబ్బా, జామ్, మార్మలేడ్ వగైరాల తయారీకి వాడుతున్నారు. వారణాసిలోనూ, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, పంజాబ్ రాష్ట్రాలలోని కొన్ని ప్రాంతాలలోనూ అతి పెద్ద ఉసిరి పళ్ళను తేనె, పంచదార పాకాలలో ఊరబెట్టి తయారుచేసిన మురబ్బాలు మనకి మార్కెట్లో లభిస్తాయి. ఈ పెద్ద పెద్ద ఉసిరికాయల్లో హైబ్రీడ్ రకాలు కూడా ఉన్నాయి.

త్రిఫలాల (ఉసిరి, కరక, తాని) ను పంచదారతో కలిపి ఏనుగులకు తినిపిస్తారు. అదెంతో బలవర్ధకమైన ఆహారమనీ, అవి తిన్న ఏనుగులు విపరీతంగా బలిసి, ఇంద్రుడి ఏనుగైన ఐరావతంతో కూడా బలంలో పోటీ పడగలవని భారతీయ మావటీల విశ్వాసమట !

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో పాకం పట్టిన ఉసిరి కాయల్ని, ఎండు ఉసిరి పొడితో చేసిన టాబ్లెట్లను బలవర్ధకమని సైనికులకి ఇచ్చేవారట !

ఎంబ్లికా ఫిషరి (Emblica fischeri) అనే శాస్త్రీయనామంకల మరో రకం ఉసిరిచెట్టు కాయలు పచ్చడి పెట్టుకొనడానికి శ్రేష్ఠమట. పెద్ద ఆకులు కలిగి ఎత్తు తక్కువగా ఉండే ఈ రకం ఉసిరి చెట్లు కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని పశ్చిమ కనుమలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. రాచ ఉసిరి అనే మరో చిన్న వృక్షం (Averrhoea acida) కూడా మనప్రాంతపు సామాన్య వృక్షం. దీని కాయలు చిన్నవిగానూ, లేతవిగా ఉన్నప్పుడు చిలకపచ్చ రంగులో ఉండి, పక్వానికి వచ్చేకొద్దీ లేత పసుపు పచ్చ, లేక తెలుపు రంగుకు మారతాయి. పుల్లగా ఉండే ఈ రాచ ఉసిరి కాయల్ని పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు. వీటిని జామ్ తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. కొందరు వీటితోనూ ఊరగాయ పచ్చడి పెడతారు.

ఉసిరి ప్రయోజనాలు

హెయిర్ డై, రాతకు వాడే ఇంకులు మొదలైనవాటి తయారీలో ఉసిరి పళ్ళు వాడతారు. ఎండు ఉసిరి పళ్ళు మురికిని పోగొడతాయి కనుక వాటిని షాంపూల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. ఉసిరి పళ్ళ నుంచి తీసే నూనె జుట్టు పెరుగుదలను వృద్ధి చేస్తుంది. అందుకే హెయిర్ ఆయిల్స్ తయారీలో ఈ ఉసిరి నూనెను వాడతారు. ఉసిరి పళ్ళలో, బెరడులో, ఆకుల్లో టానిన్లు (Tannins) పుష్కలంగా ఉన్న కారణంగా

వాటిని తోళ్ళు ఊనే (Tanning) పరిశ్రమలో ఉపయోగిస్తారు. ఉసిరి పళ్ళు, ఆకులలో పోషకాలు అధికంగా ఉన్నందున వాటిని బలవర్ధకమైన పశువుల మేతగానూ వాడతారు. ఉసిరి ఆకులలో లభించే గోధుమ, పసుపు వన్నెల మిశ్రమంగా ఉండే ఒక రంగును టసార్ పట్టుకు అద్దకపు రంగుగా ఉపయోగిస్తారు. ఉసిరి ఆకులను కర్ణాటక రాష్ట్రంలో వక్క (పోక), ఏలకి తోటలలో పచ్చి రొట్టగా వాడతారు. ఉసిరి చెట్టు కలప గుంజలుగానే కాక, వ్యవసాయ పనిముట్లు, ఫర్నిచర్ మొదలైనవాటి తయారీలోకూడా వాడతారు. ఈ కలప నీటిలో తడిసినా పాడవదు. అందుకే బావుల మోటలు, గిలకలు వగైరాల తయారీలో ఉసిరి కలపను వాడతారు. దానిని వంటచెరకుగానూ, కర్రబొగ్గు (Charcoal) తయారీలోనూ కూడా ఉపయోగిస్తారు.

"వయస్థాపకానాం ఆమలకం శ్రేష్ఠం" అని ప్రతీతి. "ముదిమి (ముసలితనం) రాకుండా వయస్సును స్థాపించే వాటిలో ఆమలకం సర్వ శ్రేష్ఠం" అని దీని అర్థం. అందుకే దీన్ని సంస్కృతంలో "అమృత ఫలం" అనీ అంటారు. ఒకప్పుడు భృగు మహర్షి కుమారుడు, వృద్ధుడు అయిన చ్యవనుడి చేత అశ్వనీ దేవతలు ఉసిరి పళ్ళతో తయారైన ఒక లేహ్యాన్ని తినిపించి, అతడిని తిరిగి యౌవనవంతుడిని చేయగా చ్యవనుడు సుకన్య అనే యౌవనవతిని పెండ్లాడాడని ఐతిహ్యం. ఏళ్ళ తరబడి మంచానపడి శక్తివిహీనులైనవారికి కూడా ఉసిరి శక్తిని ప్రసాదిస్తుందని విశ్వాసం. ఉసిరి పండు శరీరానికి చలువ చేస్తుంది కనుక దీన్ని" శీతఫలం" అనీ, "శీతామృత ఫలం" అనీ అంటారు. ఉసిరిని "ధాత్రీ ఫలం"అనీ, "ఆదిఫలం" అనీ కూడా అంటారు. పురుషుల సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని పెంచేది కనుక దీన్ని "వృష్య"మనీ అంటారు.

శ్లో. **కషాయ కటు తిక్తామ్లం స్వాదు కేశ్యం హిమం లఘు ।**
త్రిదోషశమనం వృష్యమ్ కఫజ్వరవినాశనం ॥ – *ధన్వంతరి నిఘంటువు.*

ఉసిరి వగరుగా, కారంగా, చేదుగా, పుల్లగా ఉంటుంది. రుచిగా, శీతలంగా, లఘువుగా ఉంటుంది. అది త్రిదోషాలనూ శమింపజేస్తుంది. కఫజ్వరాలనూ పోగొట్టడమే కాక కేశవృద్ధినీ, వీర్యవృద్ధినీ కలుగజేస్తుంది.

ఉసిరి పండు తిన్న తరువాత మంచినీళ్ళు తాగితే అవి ఎంత తియ్యగా ఉంటాయో మనందరికీ తెలుసు. ఉసిరి రక్త పిత్తాన్ని పోగొడుతుంది. ఉసిరి పుల్లగా ఉండడం వల్ల వాతాన్ని పోగొడుతుంది. తియ్యగా, శీతలంగా ఉండడం చేత పిత్త

దోషాన్ని పోగొడుతుంది. వగరుగా, రూక్షంగా ఉన్న కారణంగా కఫాన్ని పోగొడుతుంది. అలా త్రిదోషాలనూ పోగొట్టే ఉసిరి పండు కంటే ఉత్తమమైన ఫలం వేరే ఏదైనా ఉందా?

ఉసిరి కాయలతో ఊరగాయ పెట్టుకుంటాం.లేక వాటిని తేనెలోనో, పంచదార పాకంలోనో ఊరవేసి "మురబ్బా"గానూ తింటాం. గజ నిమ్మకాయల పరిమాణంలో ఉన్న పెద్ద పెద్ద ఉసిరికాయల మురబ్బా మార్కెట్లో లభిస్తుంది. ఉసిరి ఆవకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆకలి పెంచుతుంది. ఉసిరి పళ్ళ గుజ్జుతో "పులిహోర" కూడా చేస్తారు. ఉసిరి పళ్ళలో పెక్టిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పళ్ళు అన్నింటిలో "సి" విటమిన్ ఎక్కువగా ఉన్నది ఉసిరి పండులోనే. ఉసిరి పళ్ళ రసంలో నారింజ పళ్ళ రసంలోకంటే సి-విటమిన్ ఇరవై రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది. ఉసిరి పళ్ళలోని ఔషధ గుణాలు నశించకుండా ఉండాలంటే వాటిని ఉప్పు నీటిలో నిల్వ చేయాలి. లేదా ఎండబెట్టి పొడిచేసి వాడుకోవాలి. 1939-40 లో వచ్చిన హిస్సార్ కరవు సందర్భంగా స్కర్వీ వ్యాధి వ్యాప్తిని అరికట్టడంలో ఉసిరి పళ్ళు ప్రముఖ పాత్ర పోషించాయి. ఉసిరి కాలేయానికి బలం చేకూర్చే "లివర్ టానిక్"గా ప్రసిద్ధి. ఉసిరి లివర్ పనితీరును మెరుగు పరిచే కారణంగానూ, మానవుడి ఆయుష్షు ప్రధానంగా లివర్ పనితీరుమీద ఆధారపడి ఉంటుంది కనుకనూ, రోజూ ఏదో ఒక రూపంలో ఉసిరి తింటూ ఉంటే మనం సుదీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. ఉసిరి జామ్ మాత్రమేకాక ఉప్పులో ఊరవేసి, ఎండబెట్టిన ఉసిరి వరుగు కూడా "ఆమ్లా సుపారీ" పేరిట బజార్లో లభిస్తుంది. ఉసిరి రోగ నిరోధక శక్తి (Immunity)ని పెంపొందిస్తుంది. ఉసిరి ప్రధాన ద్రవ్యంగా తయారయ్యే "చ్యవన ప్రాశ" అనే లేహ్యం గొప్ప బలవర్ధకమైన, ఆరోగ్యదాయకమైన ఆయుర్వేద టానిక్ గా పేరొందింది. ఈ రుచికరమైన లేహ్యం తయారీలో ఉసిరితోబాటు దశమూలాలు, కర్కాట శృంగి, అగరు, కరక్కాయ, తిప్ప తీగ, కచ్చూరాలు, వస, యష్టి మధుకం, అశ్వగంధా, శతావరీ, అభ్రక భస్మం, నెయ్యి మొదలైన ఎన్నో ద్రవ్యాలు కలుపుతారు. మనం ఈవరకే చెప్పుకున్నట్లు ఈ లేహ్యం భృగు మహర్షి కుమారుడైన చ్యవనుడనే మహర్షిని వృద్ధాప్యం బారినపడకుండా కాపాడిందని సనాతనుల విశ్వాసం. అందుకే దానికి ఆ పేరు వచ్చిందట. ఉసిరి కాయలతో చేసే "ఆమలక తైలం", భృంగ (గుంట కలగర- Eclipta alba) తో కలిపి కాచే "భృంగామలక తైలం" శిరోజ వృద్ధికి ఎంతో ప్రసిద్ధి

పొందాయి. ఉసిరి వరుగును పొడి చేసి తల స్నానానికి ముందు తలకి పెట్టుకుంటే తల వెంట్రుకలు రాలడం, తెల్లబడడం ఉండదు. హెర్బల్ షాంపూలు, హెయిర్ డైలు అన్నిట్లో ఉసిరి పొడి కలుపుతారు.

ఉసిరి మూత్రకారిగా, విరేచనకారిగా పనిచేస్తుంది. కడుపులోంచి వాయువును వెడలింపజేసి, కడుపుకు బలం చేకూరుస్తుంది. కళ్ళు తిరగడం, పైత్యపు తలతిప్పటలకు ఉసిరి దివ్యౌషధం. మానసిక రోగులకు పచ్చి ఉసిరి పేస్టును తలకు అంటుతారు. ఉసిరి తైలంతో శిరోమర్దనం చేస్తారు. తాజా ఉసిరి రసాన్ని తేనెతో కలిపి తాగితే కడుపులోని క్రిములు నశిస్తాయి. ఉసిరి పళ్ళను ఊరబెట్టి వాటినుంచి కాచే సారాయి కామెర్లు (జాండిస్), దగ్గు, అగ్నిమాంద్యం మొదలైన వ్యాధులకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది.

పచ్చి ఉసిరి గుజ్జు, తెల్ల తామర, కుంకుమ పువ్వు, రోజ్ వాటర్ వీటిని పేస్టుగా చేసి, పొత్తి కడుపుకు రాస్తే మూత్ర కృచ్ఛ్రము (Strangury) తగ్గుతుంది. ఇదే పేస్టు నుదురుకు రాసుకుంటే తీవ్రమైన తలనొప్పులు సైతం తగ్గిపోతాయని ‘ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా’ అన్న తన గ్రంథంలో డా. నద్ కర్ణీ పేర్కొన్నారు. ఉసిరి గింజల్లోని పప్పును పొడిచేసి దాని కషాయం తాగితే జ్వరాలు తగ్గడమే కాక అది షుగర్ వ్యాధికి మందుగానూ పనిచేస్తుంది. కళ్ళ కలకలు వచ్చినప్పుడు ఉసిరి గింజల కషాయంతో కళ్ళు తుడుస్తూ ఉంటే త్వరగా నయమౌతాయి. ఎక్కిళ్ళు, శ్వాస పీల్చేటప్పుడు వచ్చే ఛాతీ నొప్పి తగ్గడానికి ఉసిరి పళ్ళ గుజ్జులో తేనె, జువ్వి (Ficus infectoria) బెరడు కషాయం కలిపి తాగిస్తారు. ఉసిరి చెట్టు వేళ్ళనుంచి కాచే ఒక మద్యం కామెర్లు, అజీర్తి, దగ్గు వగైరాలకు దివ్యౌషధం. తాజా ఉసిరి పళ్ళ రసంలో నెయ్యి కలుపుకు తాగితే ఎంతో బలవర్ధకం. తాజా ఉసిరి పళ్ళ రసంలో ఎండు ద్రాక్ష,తేనె కలిపి తయారుచేసే ఒక షర్బత్ మూత్రకారిగా పని చేస్తుంది; శరీర తాపాన్ని తగ్గిస్తుంది. నాలుగు పాళ్ళు ఉసిరి పొడి, నాలుగు పాళ్ళు కరక్కాయ పొడి, ఒక పాలు రేవల చిన్ని (Rheum emodi) పొడి అర లీటర్ నీటిలో కలిపి కషాయంగా కాచి రోగులకు రెండు ఔన్సుల చొప్పున తాగిస్తే విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. మూత్రం జారీగా అవుతుంది. త్రిఫలాల కషాయం మొండి చర్మవ్యాధులనూ, పైత్య జ్వరాలనూ తగ్గిస్తుంది. మోతాదు ఒక ఔన్స్ చొప్పున రోజుకు ఒకటి లేక రెండు సార్లు. ఉసిరి పూలకు విరేచనం కలిగించే గుణం ఉంది. ఉసిరి చెట్టు బెరడు రసంలో తేనె, పసుపు కలిపి

లోనికి తీసుకుంటే గనేరియా (Gonorrhoea) తగ్గుతుంది. ఉసిరి గింజల పొడి, ఎండు ద్రాక్ష, పంచదార కలిపి కషాయం కాచి, జ్వరపడి లేచిన రోగులకు ఆ కషాయం పుక్కిట పట్టిస్తే నోటి అరుచి తగ్గి, ఆకలి పెరుగుతుంది.

కొంతమందికి పైత్యం కారణంగా తలతిప్పట,ఎడతెగకుండా వాంతులు అవుతుంటాయి. అలాంటి వారిచే ఉసిరి గింజల పొడి, రక్త చందనం (Pterocarpus santalinus) పొడి సమ పాళ్ళలో తీసుకుని, తేనె కలిపి నాకిస్తే వెంటనే వాంతులు, తలతిప్పట తగ్గిపోతాయి. ఉసిరి గింజల పొడి, అశ్వగంధ లేక పెన్నేరు (Withania somnifera) వేళ్ళ పొడిని సమపాళ్ళలో తీసుకుని, నెయ్యి, తేనె చేర్చి తింటూ ఉంటే వీర్య పుష్టి కలుగుతుంది. ప్రత్యేకించి చలి కాలంలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. దుర్గంధం వచ్చే పుళ్ళపై ఉసిరి ఆకుల రసం పై పూతగా రాస్తే పుళ్లు త్వరగా నయమౌతాయి.

ఉసిరి ఆకులనుంచి డిస్టిలేషన్ ద్వారా తీసే ధృతి (essential oil) పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో వాడతారు. ఉసిరి లేత చిగుళ్ళు కూడా వైద్యపరంగా ప్రయోజనకరమైనవే. వీటిని మజ్జిగలో కలిపి ఇస్తే అజీర్తి, నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి. ఈ చిగుళ్ళనే పెరుగుతోనూ తినిపిస్తారు. ఉసిరి పూలు, మరికొన్ని ద్రవ్యాలు చేర్చి తయారు చేసే ఒక లేహ్యం (electuary) ప్రసిద్ధం. ఉడికించిన ఉసిరి పళ్ళ గుజ్జును పాకం పట్టి, తేనె, నెయ్యి చేర్చి తింటే మలబద్ధకం తొలగి, సుఖ విరేచనం అవుతుంది.

ఆయుర్వేదంలో ఉసిరితో ఇందాక చెప్పుకున్న "చ్యవన ప్రాశ" మాత్రమే కాక "ధాత్రీ లేహ్యం", "ధాత్రీ ఆసవం"వగైరాలు కూడా తయారు చేస్తారు. ఉసిరి పళ్ళు దంచి, ఆ గుజ్జును మినప పిండిలో కలిపి, తగినంత ఉప్పు, కారం కలిపి వడియాలు చేస్తారు. అవి రుచి పుట్టిస్తాయి. మేహ వ్యాధినీ, మూల వ్యాధి(పైల్స్)నీ పోగొట్టి, శరీర తాపాన్ని తగ్గిస్తాయి.

"చరక సంహితా" లో చరకుడు ఉసిరితో తయారు చేసే పలు ఔషధాలను ప్రస్తావించాడు. మచ్చుకు "సర్పిర్గుడా "అనే అనే ఔషధాన్ని (పదకొండవ అధ్యాయం– "చికిత్సా స్థానం" –50–55) గురించి మాత్రమే వివరిస్తాను.

నెయ్యి, ఉసిరి కాయల రసం, విదారీ (నేల గుమ్ముడు), ఇక్షు (చెరుకు), మేక పాలు, ఆవు పాలు, జీవనీయ మొక్క (Dendrobium macrael) కషాయం – ఇవన్నీ కలిపి బాగా వండి, చల్లారిన తరువాత పంచదార, తేనె కలిపి బాగా కలియ

తిప్పాలి. ఈ ఘృతం క్షయవ్యాధికీ, అపస్మారం, రక్తపిత్తం, ప్రమేహం వగైరా వ్యాధులకు దివ్యౌషధం. దీన్ని తవాక్షీరి (పచ్చి వెదురు బొంగులోపల కణుపు దగ్గర కారే పాలు ఒక తెల్లటి జిగురుగా పేరుకుంటాయి. దీనిని 'తవాక్షరీ' లేక 'వంశలోచన' అంటారు). పొడి, పంచదార, మరమరాలతో కలిపి పేస్టులా చేసి, జబ్బుపడి శక్తిహీనులైన వారికి ఇస్తే బలం కలుగుతుంది.

సర్పిర్గుడా ఘృతానికి తవాక్షీరి పొడితో సమాన మోతాదులో తేనె కలిపి తీసుకుని, ఆ తరువాత పాలు తాగితే తక్షణం ఇంద్రియ పుష్టి, బలం చేకూరతాయి. కళ్ళ మంటలు, వాపు తగ్గడానికి ఉసిరి పండు మీద గాటుపెడితే కారే రసాన్ని రాస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఉసిరి కాండం మీది బెరడు, ఉసిరి వేళ్ళు స్రావాలను అరికట్టే (Astringent) గుణం కలిగి ఉన్నాయి.

ఎప్పుడైనా మోతాదుకు మించి ఉసిరి వాడితే దానివల్ల ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలూ కలగకుండా దానికి విరుగుళ్ళుగా తేనె, పొగడ పళ్ళు, ఆవాలు, బాదం నూనె వాడుకోవచ్చు.

కాబట్టి ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న ఉసిరికాయని పుల్లనిదని అలక్ష్యం చేయరు కదూ?



కాయలు

కరక్కాయ *(Terminalia chebula)*

కాంబ్రెటేసీ *(Combretaceae)* కుటుంబం



కరక పూలు



పిందెలు



పచ్చి కాయలు



ఎండు కరక్కాయలు





కరక్కాయ

"కరక్కాయ కన్నతల్లి" అని లోకోక్తి. "వాడి నోట్లో కరక్కాయ పడింది" అంటాం–వాదనలో ఓడి, నిరుత్తరుడైన వ్యక్తిని గురించి. నెల్లి కుదురు, నెల్లి వలస, నెల్లిమర్ల వంటి గ్రామనామాలను బట్టి ఉసిరి ప్రాచీనకాలం నుంచీ మన ప్రాంతపు సాధారణ వృక్షమని ఎలా గ్రహిస్తామో, కరక గూడెం,కరక వలస, కరకపల్లి వగైరా ఊళ్ళ పేర్లనుబట్టి కరకచెట్టు కూడా అతి ప్రాచీనకాలం నుంచీ మన ప్రాంతపు సామాన్య వృక్షమని గ్రహించవచ్చు. విశాఖపట్నంలో ఆంధ్ర యూనివర్సిటీకి సమీపంలోని ఒక పోలమాంబ గుడిని "కరకచెట్టు పోలమాంబ దేవస్థానం" అంటారు. ఒకప్పుడు అక్కడ ఒక పెద్ద కరక చెట్టు ఉండేదట. ఇక ఆ సంగతి అలా ఉంచి, కరక చెట్టు ప్రత్యేకతలు ఏమిటో, మనం కన్నతల్లిగా భావించేటంతటి ఉపయోగితా విలువలు కరక్కాయలో ఏమేం ఉన్నాయో ఇప్పుడు చూద్దాం.

కరక చెట్టు తీరూ.. పేరూ ..

నేల సారాన్నిబట్టి కరక చెట్టు 60 అడుగుల నుంచి 85 అడుగుల ఎత్తువరకూ కూడా పెరుగుతుంది. మొదలు యొక్క చుట్టుకొలత ఐదు నుంచి ఎనిమిది అడుగుల వరకు కూడా ఊరుతుంది. సారవంతమైన నేలలలో బలంగా పెద్ద వృక్షంగా పెరిగే ఈ ఆకురాల్చే వృక్షం పొడిగా ఉండే రాతి నేలలలో మాత్రం మధ్యతరహా వృక్షంలా పెరుగుతుంది. ఇది భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాలలోని ఆకురాల్చే అడవులలో కనిపించే సాధారణ వృక్షమే.అయితే బెంగాల్, తమిళనాడు, పశ్చిమ భారతదేశంలోని సముద్ర తీర ప్రాంతాలలోనూ, పడమటి కనుమలలోనూ ఈ వృక్షాలు ఎక్కువ. కరక చెట్టు కాండంపైని బెరడు ముదురు గోధుమ వన్నెలో నిలువుగా పగుళ్ళు విచ్చుతూ ఉంటుంది. ఆకులు మూడు – నాలుగు సెంటీమీటర్ల పొడవులో అండాకారంలో ఉండి, ఆకు కాడ (petiole) పై భాగంలో రెండు పెద్ద బుడిపెలు

లేక గ్రంథులు (glands) కలిగి ఉంటాయి. పూలు పసుపు కలగలిసిన తెలుపు రంగులో కొమ్మల చివళ్ళలో వచ్చే స్పైక్స్ (spikes) వంటి పొడవాటి పుష్పగుచ్ఛాలకు పూస్తాయి. చూడడానికి ఈ పుష్పగుచ్ఛాలు కూడా నాటు బాదం (Terminalia catappa) పుష్ప గుచ్ఛాలలాగే ఉంటాయి. కాయలు సుమారుగా నాలుగు సెంటీమీటర్లు పొడవుండి, నున్నగా మెరుస్తూ ఉంటాయి. కరక్కాయలు పండితే పసుపు పచ్చ, లేక నారింజ రంగు – గోధుమ వన్నెల కలగలుపు రంగు బెరడు లోపల లేత పసుపు వన్నె గట్టి గింజ కలిగి ఉంటాయి. పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు వాటి పైపెచ్చు మీద అస్పష్టమైన కోణాలు కలిగి ఉండే కరక్కాయలు ముదిరి, ఎండితే మాత్రం స్పష్టమైన ఐదు ఈనెలు కలిగి కోణాలు తేలి మెరుస్తూ ఉంటాయి.

కరక్కాయను సంస్కృతంలో "హరీతకీ", "పథ్యా", "అభయా" "అమృతా" మొదలైన పలు పేర్లతో పిలుస్తారు. హిందీలో "హరా", "హరారా" "హరడ్" అంటారు. కన్నడ భాషలో కరక్కాయని "హత్ర", "కరక్కాయి", "అలలికాయి" అంటారు. మలయాళంలో కరకను "కటుక్క" అంటారు. తమిళంలో దీనిని "కటుక్కాయ్" అంటారు.

కరక్కాయను ఆంగ్లం లో Chebulic Myrobalan (చెబూలిక్ మైరోబలాన్) అంటారు. "మైరోబలాన్" అనే పదానికి "మైరోబాలనోస్" అనే గ్రీకు శబ్దం మూలం. తోళ్ళు ఊనడానికి, ఇంకా అద్దకం రంగులు, సిరా మొదలైనవాటి తయారీలోనూ ఉపయోగించే ఎండు కరక్కాయలు, ఎండు ఉసిరి కాయల్ని గ్రీకులు "మైరోబాలనోస్" అనే పేరుతో పిలిచేవారట. దాని నుంచే "మైరోబలాన్" అనే పేరుఏర్పడింది. కరక్కాయల్ని సిరా తయారుచేయడంలో ఉపయోగిస్తారు కనుక దీన్ని ఇంగ్లిష్ లో "ఇంక్ నట్" (Ink Nut) అనికూడా అంటారు. దీనిని ఆంగ్లంలో "గాల్ నట్" (Gall Nut) అనీ, Indian Gall Nut అనీ కూడా అంటారు. గుజరాతీయులు కరక్కాయని "కాబూలీ హర్డా" (Kabuli Harda) అంటారు. కరక్కాయల్ని మొదటిసారి చూసిన ఫ్రెంచి వారు వాటిని "బాదామియర్ చెబులె" (Badamier Chebule - The Almond of Kabul) అన్నారట. ఈ "చెబులె" అనే ఫ్రెంచ్ పదమే కరక్కాయకున్న లాటిన్, ఇంగ్లిష్ పేర్లకు మూలం. ఈ చెట్టు ఆకులు రాల్చే అడవుల్లో పెరుగుతుంది. కాంబ్రెటేసీ (Combretaceae) కుటుంబానికి చెందిన ఈ చెట్టు శాస్త్రీయ నామం Terminalia chebula (టెర్మినేలియా చెబూలా). కొమ్మ చివరిభాగంలో గుబురుగా ఆకులు పుట్టుకొచ్చే

స్వభావాన్నిబట్టి కరక, నాటు బాదం వగైరా చెట్లకు "టెర్మినేలియా" అనే పేరు వచ్చింది. లాటిన్ భాషలో "కాంబ్రీటం" అంటే "ఎగబాకే మొక్క" (Climber) అని అర్థం. ఆ కుటుంబంలోని కొన్ని ఎగబాకే స్వభావం కలిగిన మొక్కల కారణంగా ఆ కుటుంబానికి "కాంబ్రెటేసీ" అనే పేరు వచ్చింది.

కరక త్రిఫలాలలో ఒకటి

త్రిఫలాలుగా ప్రసిద్ధమైన మూడు పండ్లలో కరక్కాయ ఒకటి.కరక్కాయ మూడు భాగాలు,తాని కాయ ఆరు భాగాలు, ఉసిరికాయ పన్నెండు భాగాలు చేరిస్తే దాన్ని"త్రిఫలము" అంటారు.త్రిఫలాది చూర్ణం వగైరాలు కూడా త్రిఫలాలను ఇదే నిష్పత్తిలో చేర్చి, తయారు చేస్తారు.ఇలా కలిపి వాడుకుంటే ఈ మూడూ కుష్ఠు, మేహము, అర్శస్సు (పైల్స్), కఫం, పిత్తం – వీటిని నశింపజేస్తాయి. నేత్రాలకు మేలు కలిగిస్తాయి. గుండెకు బలం చేకూరుస్తాయి. ముదిమి రాకుండా వయస్సును స్థాపిస్తాయి.

సమస్త రోగాలనూ హరింపజేస్తుంది కనుక దీన్ని "హరీతకీ" అన్నారట. సామాన్య ప్రజలకు కరక్కాయ ఒకటిగానే తెలుసు.కానీ ప్రాచీనులు కరక్కాయలో ఏడు భేదాలున్నాయని నిర్ధారించారు. అవి : జీవంతీ, పూతనా, అమృతా, విజయా, అభయా, రోహిణీ మరియు చేతకీ అనేవి. వీటిలో తిరిగి "విజయా" అనేది అతి ప్రధానమైనట్టిది. భారత దేశపు వివిధ ప్రాంతాల్లో లభించే ఈ వేర్వేరు రకాల కరక్కాయలకు వేర్వేరు ప్రత్యేక గుణాలున్నాయి. వైద్యానికి వాడడం కోసం కరక్కాయల్ని ఆకుపచ్చగా ఉన్నప్పుడే కోసి, నల్లగా అయ్యేవరకు ఎండబెడతారు. భారతీయ వైద్య విధానాలలోనిదైన యూనానీ వైద్యం కరక్కాయల్ని వాటి పరిమాణాన్నిబట్టి ఆరు రకాలుగా వర్గీకరించింది. హలీలెహ్– ఇ – జీరా (జీలకర్ర పరిమాణం గల కరక్కాయ), హలీలెహ్– ఇ – జవి (యవ లేక బార్లీ గింజంత సైజు), హలీలెహ్ – ఇ – జంగి (ఎండు ద్రాక్షపండు సైజు), హలీలెహ్– ఇ– చిని (పండు గట్టిగా, ఆకుపచ్చ, పసుపు వన్నెల మిశ్రమ వర్ణంలో ఉంటే), హలీలెహ్ – ఇ – అస్ఫర్ (దోరగా, దాదాపు పూర్తి స్థాయికి చేరిన పండు), హలీలెహ్– ఇ – కాబూల్ (పూర్తిగా తయారైనపండు). వీటిలో జవి, జంగి, కాబూల్ రకాలు వైద్యానికి శ్రేష్ఠమైనవి. చిని, అస్ఫర్ రకాలు తోళ్ళ ఊనకం పరిశ్రమలో ఉపయోగిస్తారు.

బాగా పండి రాలినదీ, నున్నగా, గట్టిగా, గుండ్రంగా ఉండేదీ,బెల్లం రంగులో ఉండి, నీళ్ళలో వేస్తే మునిగేదీ, కండ మందంగానూ, గింజ చిన్నదిగానూ ఉండే

కరక్కాయను శ్రేష్ఠమైనదిగా గ్రహించాలి. మనమిప్పుడు కరక్కాయకున్న సామాన్య ఔషధ గుణాలు ఏమిటో చూద్దాం. కరక్కాయలో ఉప్పదనం మినహా మిగిలిన ఐదు రుచులూ ఉన్నాయి. అది ఆకలిని పెంపొందిస్తుంది. మేధా శక్తిని పెంచుతుంది. ప్రమేహాన్నీ, మూలవ్యాధి(పైల్స్)నీ, కుష్ఠునూ, ఉదరరోగాలనూ పోగొడుతుంది. గుండెకు బలం చేకూర్చి చిరాయువునిస్తుంది. కడుపులో నులిపురుగులను నశింపజేస్తుంది. గొంతు బొంగురు, గుల్మము, పాండురోగం, వ్రణాలు, వాంతులు, ఎక్కిళ్ళు, దురద, గుండె జబ్బులు – వీటన్నిటినీ పోగొడుతుంది.

అరుచి (Anorexia), కామిలా(కామెర్లు–Jaundice), కడుపు ఉబ్బరం (Flatulence) ప్లీహ వ్యాధి (Enlargement of Spleen) – వీటి అన్నిటికీ కరక్కాయ దివ్యౌషధం. అది మధురంగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల వాతాన్ని హరిస్తుంది. వగరుగా ఉండడం కారణంగా పిత్తాన్ని పోగొడుతుంది. కారంగా ఉండడం చేత కఫాన్ని తొలగిస్తుంది.

ఉసిరివలేనే కరక్కాయ కూడా తిన్న తరువాత మంచినీళ్ళు తాగితే అవి అతి మధురంగా ఉంటాయి. "చేతకీ" అనే రకం కరక్కాయని చేతిలో ఉంచుకున్నంత సేపూ విరేచనాలు అవుతూనే ఉంటాయట. మంచి కరక్కాయను తిన్నా, వాసన చూసినా, తాకినా, కంటితో చూసినా విరేచనం అవుతుందట. అయితే ఇది కొంచెం కరక్కాయ ప్రభావాన్ని ఎక్కువచేసి చెప్పడమేమో అనిపిస్తున్నది.

శ్లో. **హరీతకీ మనుష్యాణాం మాతేవ హితకారిణీ ।**
కదాచిత్ కుప్యతే మాతా నోదరస్థా హరీతకీ ॥

కరక్కాయ మనుష్యులకు తల్లి వలెనే ఎప్పుడూ హితం చేస్తుంది. కదాచిత్ (ఎప్పుడో ఒక సందర్భంలో) తల్లికైనా కోపం రావచ్చునేమో ! కానీ, (మనం తిన్న) మన కడుపులో ఉన్న కరక్కాయ మాత్రం ఎప్పుడూ మనపై కోపగించుకోదు. (అంటే దుష్ప్రభావాలు కలుగజెయ్యదు).

గుండెకు బలం చేకూర్చి, కరక్కాయ మనకు చిరాయువునిస్తుంది. కనుకనే కరక్కాయ ఎప్పుడూ తినదగినదే. అందుకే దీన్ని సంస్కృతంలో "పథ్యా" అనీ అంటారు. ఇన్ని మంచి గుణాలతో రోగభయం లేకుండా చేస్తుంది కనుకనే కరక్కాయను 'అభయా' అంటారు.

కరక్కాయతో ఔషధ యోగాలు

కరక్కాయలో ఉన్న చెబూలిన్ (Chebulin) అనే రసాయనం కారణంగా అది తీవ్రమైన కడుపు శూలలను పోగొడుతుంది. క్రిమినాశినిగా కూడా కరక్కాయ ప్రసిద్ధి పొందింది. పళ్ళ చిగుళ్ళనుంచి రక్తం కారడం నివారించేందుకు వాడే పళ్ళపొడి, పేస్టు మొదలగు వాటి తయారీలో కరక్కాయ గుజ్జును కూడా ఉపయోగిస్తారు, గ్రామీణులు నేటికీ కరక్కాయ గుజ్జుతో పళ్ళు తోముకుంటారు. కళ్ళ కలకలు వచ్చినవారు రాత్రంతా కరక్కాయలను నానబెట్టిన నీటితో కళ్ళు కడుక్కుంటే కలకలు త్వరగా తగ్గుతాయి. కరక్కాయలను మెత్తని పొడిగా చేసి పైప్ లో వేసి వెలిగించి, ఆ పొగ పీలిస్తే, ఉబ్బసాన్నుంచి తాత్కాలిక ఉపశమనం లభిస్తుంది. కాలిన గాయాలకు పూసే కారన్ ఆయిల్ (Carron Oil) లో కరక్కాయల గుజ్జు కలిపి రాస్తే గాయాలు త్వరగా నయమౌతాయి. కరక చెట్టు బెరడుకు మూత్రకారిగా పనిచేసే, గుండెకు బలమిచ్చే గుణాలు ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు. వైద్యానికి వాడేందుకు ముదిరిన కరక్కాయల్ని అవి ఇంకా ఆకు పచ్చగా ఉండగానే కోసి ఎండబెడతారు. పచ్చి కరక్కాయలు విరేచనకారిగా పనిచేస్తే , పళ్ళు స్రావాల్ని అరికడతాయి. యునానీ వైద్యంలో కరక్కాయను మెదడుకు బలం చేకూర్చడానికి, దృష్టి దోషాలు పోగొట్టడానికీ, పక్షవాతానికీ, మూర్ఛ రోగానికీ, మతి మరుపుకూ మందుగా వాడతారు. కరక్కాయ, పిప్పళ్ల ను చూర్ణం చేసి, తేనెతో నాకిస్తే గొంతు బొంగురు నయమౌతుంది. కొంత మంది విడవకుండా వచ్చే పొడి దగ్గుతోనూ, ఇంకొందరు కొండనాలుక వాలిన కారణంగా ఎడతెగని దగ్గుతోనూ బాధపడుతూ ఉంటారు. అలాంటివారు కరక్కాయ పెచ్చును నోట్లో వేసుకుని, ఊట మింగుతూ ఉంటే దగ్గు తగ్గిపోతుంది. కరక్కాయతో నువ్వులనూనె, బెల్లం చేర్చి తింటే వాతరోగాలు నశిస్తాయి. నెయ్యి, పంచదారతో సేవిస్తే పిత్త రోగాలు తగ్గుతాయి. అవే కరక్కాయల్ని తేనె, పిప్పళ్ళతో కలిపి తీసుకుంటే కఫ దోషాన్ని పోగొడతాయి. అలా కరక్కాయ త్రిదోషాలనూ పోగొడుతుంది.

డా. కె.యం.నద్ కర్ణి గారి "ద ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" గ్రంథంలో జీర్ణ శక్తి పెరుగుదలకు కరక్కాయలతో ఒక ఔషధ యోగం చెప్పారు. కరక్కాయలు, తానికాయలు, ఉసిరికాయలు, జువ్వి (Ficus infectoria) చెట్టు బెరడు, నల్ల ఉప్పు, చక్కెర – వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకుని, చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణం రోజూ కొంచెం తీసుకుంటూ ఉంటే అజీర్తి నయమౌతుంది.

యునానీ వైద్యులు చేసే మరో ఔషధ యోగం కూడా ఆయన వివరించారు. ఎండు కరక్కాయలు, ఉసిరికాయలు, పచ్చి చిన్న సైజు కరక్కాయలు – వీటిని సమ పాళ్ళలో తీసుకుని మెత్తగా పొడి చేసి,ఆ పొడిలో బాదం నూనె, తేనె పోసి బాగా కలియ తిప్పాలి. ఆ మిశ్రణాన్ని రోజూ రాత్రి భోజనం చేసిన రెండు గంటల అనంతరం పడుకోబోయే ముందు రోజుకు తులం చొప్పున తీసుకుంటూ ఉంటే అజీర్తి, కీళ్ళ సవాయి, శిరోభారం, సయాటికా మొదలైనవన్నీ తగ్గుతాయి.

దప్పికతో గొంతు ఎండినవారు, కంఠ శోష కలవారు, మార్గాయాసంతో బడలినవారు, రేతస్సు క్షీణించినవారు, జ్వరంతో లంఘనాలు (లంఖణాలు) చేసినవారు, గర్భవతులు, రక్తస్రావమైనవారు మొదలగువారు కరక్కాయ వాడకానికి దూరంగా ఉండాలి.

శరీరంలోని మలినాలను శుద్ధిచేయడానికి “చరక సంహితా” లోని చికిత్సా స్థానం మొదటి అధ్యాయంలో (25–28) ఈ కింది ప్రక్రియ చెప్పాడు చరకుడు –

కరక్కాయ పొడి, సైంధవ లవణం, ఉసిరి కాయలు, పసుపు, బెల్లం, వస (Acorus calamus), విడంగాలు (Embelia ribes), పిప్పళ్ళు, శొంఠి కలిపి చూర్ణం చేసి వేడి నీళ్ళతో తాగించాలి. ఆ తరువాత మూడు, ఐదు లేక ఏడు రోజులపాటు కేవలం బార్లీ గంజిలో నెయ్యి వేసి ఆహారంగా ఇస్తూ ఉండాలి – శరీరంలోని మాలిన్యాలు పూర్తిగా తొలగిపోయే వరకు.

చరకుడు చికిత్సా స్థానంలోని పద్దెనిమిదవ అధ్యాయంలో దగ్గుకీ, ఉబ్బసానికీ బాగా పనిచేసే “హరీతకీ లేహ” అనే ఔషధం తయారు చేసే విధం చెప్పాడు. బార్లీ కషాయంలో ఇరవై కరక్కాయలు ఉడకబెట్టాలి. తరువాత వాటిలోని గింజలు తీసేసి, వాటిని మెత్తని గుజ్జుగా చెయ్యాలి. దానిలో పాత బెల్లం, శుద్ధి చేసిన మనః శిల(మణి శిల), రసాంజనం, పిప్పళ్ళు చేర్చి, వండాలి. (168,169--chapter XVIII-Chikitsaa Sthaana).

కరక్కాయ నుండి తీసిన నూనె వగరుగా ఉంటుంది. అది ఆహారం అరుగుదలకు చాలా మంచిది. కరక్కాయ పిందెలు నల్లగా వగరుగా ఉంటాయి. అవి విరేచనం కలిగిస్తాయి. దగ్గు తగ్గడానికి వీటిని నోట్లో ఉంచుకుని ఊట మింగుతూ ఉండాలి. ఇవి శ్లేష్మాన్ని హరిస్తాయి. కొందరు కరక పిందెలను కషాయంగా కాచి,

కొంచెం తేనె కలిపి తీసుకుంటారు. కరక పూలు కూడా గ్రహణి విరేచనాలనూ, రక్త గ్రహణినీ పోగొడతాయి. పొట్టకు బలం చేస్తాయి.

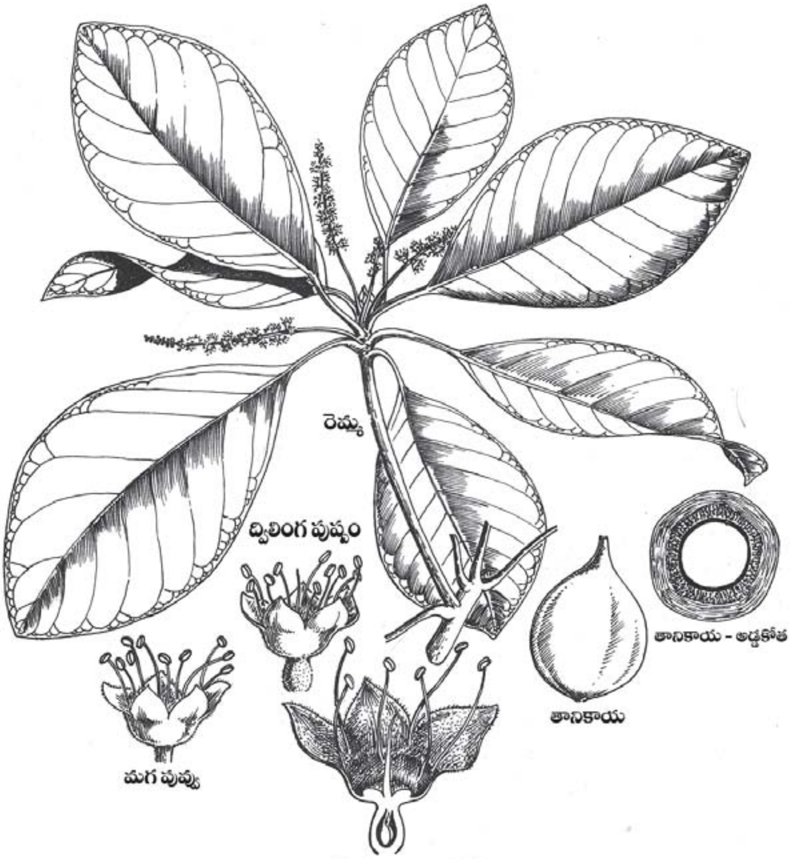
కరక్కాయ మోతాదు మించి వాడితే కలిగే దుష్ప్రభావాలకు విరుగుళ్లుగా బాదం పప్పు, నెయ్యి మొదలైన చమురు పదార్థాలు పనిచేస్తాయి. కరక్కాయను కొద్దిగా నిప్పులపైన కాల్చి వాడుకుంటే ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలూ ఉండవు.

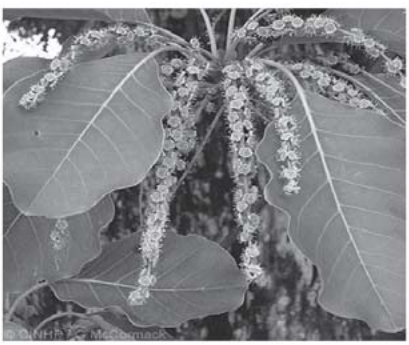
ఇవీ కరక్కాయ యొక్క అంతులేని వైద్య ప్రయోజనాలు. మన పూర్వీకులు కరక్కాయ ప్రయోజనాలన్నీ ఎరిగినవారు కనుకనే ఆ రోజుల్లో కరక్కాయ లేని ఇల్లే ఉండేది కాదు. కరక్కాయ ప్రయోజనాలగురించి ఇంత తెలుసుకున్నారు. ఇంతకీ అసలు మీ ఇంట్లో కరక్కాయ ఉందా మరి?



పచ్చి కాయలు

తానికాయ *(Terminalia bellirica)* కాంబ్రెటేసీ *(Combretaceae)* కుటుంబం





పుష్ప గుచ్ఛాలు



తానికాయలు

తాని కాయ

తానికాయనే కొన్ని ప్రాంతాల్లో "తాడి కాయ" అనీ"తాణి కాయ" అనీ అంటున్నారు. ఇది వైద్యపరంగా ఎంతో ప్రయోజనకరమైన "త్రిఫలాల"లో ఒకటి. తాని కాయనే "తాంద్ర కాయ" అనీ అంటారు. "కడప" "తణుకు" అంటూ చెట్లపేర్ల మీదుగా ఊళ్ళ పేర్లేర్పడినట్లే "తాంద్ర" పేరుతో కూడా ఓ గ్రామం ఉంది. అదే బొబ్బిలి పులిగా పేరుగాంచిన రాజాం పాలకుడు "తాంద్ర" పాపారాయుడి స్వస్థలం. అన్ని పచారీ షాపులలోనూ మనకు తాని కాయలు లభిస్తాయి. దీని గుణాలు, ప్రయోజనాలు ఏమిటో చూద్దాం.

తాడి కాయను సంస్కృతంలో "విభీతక"', "కర్ష ఫల" మొదలగు పేర్లతో పిలుస్తారు. "భూతవాస", "కలియుగాలయ", "కల్కి హార్య", "బహు వీర్య", "కల్కి వృక్ష", "అక్ష", "కలి ద్రుమ" మొదలైన ఎన్నోపేర్లు ఈ చెట్టుకున్నాయి. ఈ చెట్టుపై భూతాలుంటాయనే నమ్మకం కారణంగా ఇది "భూత వాస" వృక్షం అని పిలువబడి ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని "విభీతక" (భయంగొల్పేది) అని కూడా అని ఉంటారు.

తానికాయ ఒక్కొక్కటి ఒక తులం (అంటే 'కర్షం' లేక 'అక్షం') బరువుంటుంది. కాబట్టి తానికాయకు 'కర్షఫలం', 'అక్షఫలం' అనే పేర్లు కూడా వచ్చాయి. (కర్షం లేక తులం అంటే 16 మాషల ఎత్తు బరువు) కలి యుగాంతంలో (విష్ణువు దశావతారాలలోని చివరిదైన) కల్కి ఈ వృక్షం పైన ఉండే భూతాల్ని పారద్రోలి, దీన్ని స్వాధీనపరచు కుంటాడనే విశ్వాసం చేత ఈ చెట్టును "కల్కి హార్య" – అంటే " కల్కి చేత స్వాధీనపరచుకొనబడేది" –అని ఉంటారు.

ఏమైనా ఇది నా ఊహే. నిజానికి ఈ చెట్టు పేర్ల వెనక ఎన్నెన్ని విశ్వాసాలు, ఎన్నెన్ని కథలు దాగున్నాయో మరి. భలే చిత్రంగా ఉంది !

శ్లో. **విభీతకః కటుః పాకే లఘుశ్శీతో బలాసనుత్ ।**
కాసాక్షి కఫవాతఘ్నః కేశవృద్ధికరః పరః ॥ *ధన్వంతరి నిఘంటువు.*

తాడి కాయ కటు విపాకం కలదిగానూ (అంటే రుచికి కారంగానూ), లఘువుగానూ (తేలికగానూ), శీతంగానూ (చల్లనిదిగానూ) ఉంటుంది. అది కాస(దగ్గు), నేత్ర రోగాలు, కఫం, వాతం మొదలగు వాటిని పోగొట్టి, కేశాలను వృద్ధి చేస్తుంది. ఈ చెట్టును హిందీలో "బహేరా" (బహేడా) అనీ, ఆంగ్లంలో Belliric Myrobalan అనీ అంటారు. కాంబ్రెటేసీ (Combretaceae) కుటుంబానికి చెందిన దీని శాస్త్రీయ నామం Terminalia bellirica 40 మీటర్ల ఎత్తు వరకూ పెరిగే ఈ చక్కటి వృక్షం ఆకురాల్చే అడవుల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. హైదరాబాద్ జూబిలీ హాలు ప్రాంగణంలో కూడా ఓ పెద్ద వృక్షం ఉంది. తాని కాయలలో దాదాపుగా కరక్కాయలకున్న గుణాలన్నీ ఉండడం వలన తోళ్ళు ఊనే పరిశ్రమలలో వీటిని కరక్కాయలకు బదులుగా వాడతారు.

తాని కాయల గింజలనుండి తీసే నూనె ఖాద్యతైలం (Edible Oil) గా వాడరు. సబ్బుల తయారీలో వాడతారు. వీటి గింజలు మత్తును కలిగిస్తాయి. అజీర్తి వ్యాధి నయమయ్యేందుకు తమలపాకు, వక్కలతోపాటు కలిపి తాంబూలంలో వేసుకుని వీటిని నములుతారు. దీని పళ్ళు, కరక్కాయలు కలిపి స్రావాలను అరికట్టడానికి ఔషధంగా వాడతారు. ఈ కాయల గుజ్జుకే వైద్యపరంగా ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంది. పైల్స్ కీ, మహోదరం (Dropsy), కుష్ఠు, జ్వరాలకూ ఈ కాయల గుజ్జును వాడతారు. పూర్తిగా పండక ముందు ఈ కాయల్లో ఆముదం వంటి ఓ నూనె ఉంటుంది. ఆ కారణంగా దోర తాని కాయలను విరేచనకారిగానూ వాడతారు. వీటి గుజ్జులో తేనె కలిపి నేత్రవ్యాధులలో పైపూతగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ కాయల గుజ్జు క్రిమినాశినిగానూ పేరొందింది. వీటినుంచి తీసిన నూనె తలకు రాసుకుంటారు. మధ్య ప్రదేశ్ లో కొందరు గ్రామీణ పేదలు ఈ నూనెను నేతికి బదులుగా వాడుకుంటారు. కీళ్ళ సవాయిలో ఈ నూనెతో మర్దన చేసుకుంటారు. ఈ చెట్టు కాండానికి కారే జిగురు కూడా విరేచనకారిగానూ పనిచేస్తుంది. ఈ చెట్టు బెరడు నుంచి కాచే కషాయం మూత్రకారిగా పనిచేస్తుంది. ఈ చెట్టు ఆకులు టసార్ పట్టు పురుగులకు మేతగా పనికొస్తాయి. వీటి గింజలనుంచి Adhesives (జిగుర్లు) తయారుచేస్తారు. ఈ పళ్ళ గుజ్జు నుంచి ఆగ్జాలిక్ యాసిడ్ (Oxalic acid) తయారు చేస్తారు. ఈ చెట్టు బెరడును కూడా తోళ్ళు ఊనడానికి ఉపయోగిస్తారు,

ఈ చెట్టు బెరడు రక్త హీనత (Anaemia) కూ,శ్వేత కుష్ఠు (Leucoderma) కూ మందుగా పనిచేస్తుంది. తానికాయ స్రావాలు, నొప్పులు, వాపులు తగ్గిస్తుంది. కళ్లెను వెడలింపజేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. మత్తును కలిగిస్తుంది. కడుపులోని క్రిముల్ని నశింపజేస్తుంది. జ్వరాలను, నేత్రరోగాలను పోగొట్టి శరీరానికి నూతనోత్తేజాన్ని స్తుంది. కఫాన్నీ, వాతాన్నీ, దగ్గునూ పోగొడుతుంది. బ్రాంఖైటిస్, నిద్రలేమి, గొంతు పూడిపోవడం, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, వాంతులు, రక్తస్రావాలు, మూత్ర కృచ్ఛ్రం (strangury) తలపోటు, చర్మవ్యాధులు, కుష్ఠు,కడుపులో పుళ్ళు మొదలగు సమస్త వ్యాధులనూ పోగొట్టి, శరీర దౌర్బల్యాన్ని రూపుమాపి ఉత్సాహాన్నిస్తుంది .ముదిరిన ఎండు కాయలు మలబద్ధాన్ని కలిగిస్తాయి. అందుచేత అవి అతిసారానికీ,రక్త గ్రహణికీ దివ్యౌషధాలు. వీటి గింజలనుంచి తీసే తైలం చర్మరోగాల్లో పై పూతగానే కాక అజీర్తిని పోగొడుతుంది. అది తలకి రాసుకుంటే జుట్టు నెరవడం ఆగిపోతుంది.

దగ్గు, అజీర్తి, బొంగురు గొంతు మొదలైనవి పోగొట్టడానికి వాడే ఒక లేహ్యాన్ని ఉప్పు, పిప్పళ్ళు, తాని కాయల గుజ్జు కలిపి చేస్తారు. దీనిలో మజ్జిగ కలిపి ఒక పేస్టు లా తయారుచేసి కూడా రోగికి ఇస్తారు.కరక్కాయ, ఉసిరికాయలతో తానికాయలు కూడా కలిపి చేసే "త్రిఫల చూర్ణం" కాలేయం, పేగులు, పొట్టకు సంబంధించిన పలు వ్యాధులకు దివ్యౌషధం. "భిషగ్రత్న" డాక్టర్ ఆచంట లక్ష్మీపతి గారు రక్తస్రావాన్ని అరికట్టడంలో, గాయాన్ని త్వరగా మాన్పడంలో మెత్తటి త్రిఫల చూర్ణం తిరుగులేనిదని తన స్వీయ అనుభవం ద్వారా రుజువు చేశారు.మరో సందర్భంలో ఆయనే సున్తీ చేయబడిన వ్యక్తికి విపరీతంగా రక్తస్రావం అవుతుంటే త్రిఫల చూర్ణం దానిపై చల్లి స్రావం తక్షణం ఆపడమేకాక కేవలం ఆరు రోజుల్లో గాయం చెక్కుకట్టి మానుపుండు పడేట్లు చేశారట.అన్ని తాజా గాయాలు త్వరగా మానాలంటే త్రిఫల చూర్ణం వాటిపై చల్లితే సరిపోతుంది. అవే సిఫిలిస్ పుళ్ళు అయితే, ఎనిమిది భాగాల త్రిఫల చూర్ణం లో ఒక భాగం రసకర్పూరం కలిపి రాయాలి. తాని కాయ పప్పు రోజుకు ఒకటి తిన్న వారికి కామ కోరికలు ప్రకోపిస్తాయని, వారు స్త్రీల పట్ల ఆకర్షితులవుతారని యోగులు గ్రహించారట. ఆ కారణంగానే వారు తానికాయకు "కర్ష ఫలం" అని పేరుపెట్టి ఉంటారు. పురుషులకు ఈ పళ్ళు వీర్యవర్ధకాలు కనుకనే వీటికి "బహువీర్య" అనే పేరుకూడా వచ్చి ఉంటుంది. ఎండు తాని పండు, సైంధవ లవణం, జువ్వి చెట్టు (Ficus infectoria) బెరడు, మిరియాలు సమపాళ్ళలో తీసుకుని, మెత్తగా నూరి

దానికి తేనె తగినంత చేర్చి బాగా కలిపి, ఒక టీస్పూను మోతాదు చొప్పున పొడి దగ్గుతో బాధపడే రోగిచే నాకిస్తే తక్షణ ఫలితం ఉంటుందని డా.కే.యం. నద్కర్ణీ తన "ద ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు.

త్రిఫలాలు సమభాగాలుగా గ్రహించాలి. ఒక్కొక్క కరక్కాయ రెండు తులాల బరువు కలిగి వుండగా, ఒక్కొక్క తానికాయ ఒక తులం, ఉసిరి కాయ అరతులం బరువు కలిగి వుంటాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఒక్క కరక్కాయ (2 తులాలు), రెండు తానికాయలు (రెండు తులాలు), నాలుగు ఉసిరి కాయలు (రెండు తులాలు)గా గ్రహించి 'త్రిఫలాచూర్ణం' తయారు చేసుకోవాలి. భాభా అటామిక్ రీసెర్చ్ సెంటర్ (BARC) మణిపాల్ మెడికల్ రీసెర్చ్ సెంటర్ వారు సంయుక్తంగా పరిశోధన జరిపి 'త్రిఫలాచూర్ణం'లో కేన్సర్ (Cancer) ని నిరోధించే శక్తి ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు.

శరీర కణజాలాల (Tissues)లో నీరుచేరినందున వచ్చే వాపు (Oedema) ల పై విభీతక ఫలం (తాని పండు) లోపలి ఎర్రని గుజ్జును పేస్టులా చేసి, పైపూతగా రాస్తే, మంటలు, నొప్పి తగ్గుతాయని "చరక సంహితా" పన్నెండవ అధ్యాయం (చికిత్సా స్థానం –71) లో చరకుడు పేర్కొన్నాడు.

తాని చెట్టు మానుకు గాటు పెడితే దాని నుండి చిక్కటి జిగురు వస్తుంది. ఎండి గట్టిపడిన ఈ జిగురు వెలిగిస్తే మైనపు వత్తిలా వెలుగుతుంది. ఈ జిగురుకూ వైద్యపరంగా పలు ప్రయోజనాలున్నాయి.

తాని కాయ మోతాదుకు మించి వాడితే కలిగే దుష్ప్రభావాలు నివారించడానికి విరుగుళ్లుగా తేనె, పంచదార పనిచేస్తాయి.

ఇవీ తానికాయకు వైద్యపరంగా ఉన్న అనేకానేక ప్రయోజనాలు.త్రిఫలాల్లో ఒకటైన తానికాయ మనకి చేసే మేళ్ళను ఎప్పుడూ మరవొద్దు. ఇక మీదటైనా ఈ "కర్ష ఫలం" మీ దృష్టిని ఆకర్షిస్తుందని భావించవచ్చా?



తానికాయలు

ఆవాలు *(Brassica juncea)*
బ్రస్సికేసీ *(Brassicaceae)* కుటుంబం


ఆవ మొక్క


ఆకు, పుష్ప గుచ్ఛం




కాయలు


ఆవాలు



శుద్ధి చేసిన ఆవ నూనె

ఆవాలు

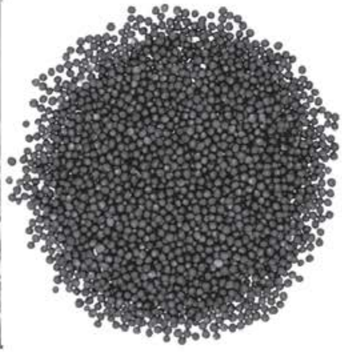
"ఆవ గింజ అట్టే దాచి, గుమ్మడికాయ గుల్లకాసుగా ఎంచేవాడు" అంటారు ఉపయోగపడని దాన్ని భద్రపరచి, ఉపయోగకరమైన దాన్ని పట్టించుకోని అవివేకిని గురించి. ఈ సామెత బహుశా ఆవగింజ యొక్క అతి చిన్న పరిమాణాన్ని బట్టి ఏర్పడి ఉంటుందేగానీ, ఆవగింజ ఉపయోగపడనిదని కాదు; మన పెద్దలకు ఆవగింజ ప్రయోజనాలు తెలియవనీ కాదు. "వాడి వల్ల నాకు ఆవగింజంత మేలు కూడా జరగలేదు" అనే వాడుక కూడా ఇలా ఆవగింజయొక్క అతిచిన్న సైజునుబట్టే ఏర్పడింది. చూడ్డానికి చిన్నదైనా ఆవగింజ ఉపయోగాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. అందుకే మన ప్రాచీనులు ఆహారంలో, వైద్యంలో ఆవకు ఎంతో ప్రాధాన్యమిచ్చారు.

సాహిత్యంలో ఆవ

మన ప్రాచీన సాహిత్యంలోనూ "ఆవ" ప్రస్తావనలున్నాయి. తెనాలి రామకృష్ణ కవి "పాండురంగ మాహాత్మ్యం"లో ఆవను ఉవ్వెత్తుగా (ఎక్కువగా) తాగడాన్ని గురించి పేర్కొన్నాడు. ప్రాచీన కాలం నుంచీ ఆవ రసాన్ని వమనకారి (Emetic) గానూ, విరేచనకారి (Purgative or Cathartic) గానూ, మూత్రకారి (Diuretic) గానూ వాడేవారు. విష పదార్థాలు మింగినవారిచేత ఆవనూనె లేక నీటిలో కలిపిన ఆవపిండి తాగించి వాంతులు చేయించేవారు. ఆవ పైత్యం,కాక చేయడమేకాక అది ఉవ్వెత్తుగా (ఎక్కువగా) తీసుకున్నవారికి జాడించి విరేచనాలు అవుతాయి. మూత్రం జారీగా వెడలుతుంది. వాంతులు ఎక్కువగా అవుతాయి. "మంచి మీగడ గల పుల్ల పెరుగుతో ఆవబెట్టిన పచ్చళ్ళను ఆదరంతో చవిచూసినవారికి ముక్కు పుటాలనుంచి పొగలు వెడలుకొచ్చి, మంట నసాళానికి అంటింద"ని శ్రీనాథుడు తన "శృంగార నైషధం" కావ్యంలో ప్రస్తావించాడు. వినుకొండ వల్లభరాయడు తన "క్రీడాభిరామం" కావ్యంలో

రేప్ సీడ్స్ (బ్రస్సికా చినెన్సిస్, బ్ర. నేపస్, బ్ర. కాంపెస్ట్రిస్) బ్రస్సికేసీ కుటుంబం















పల్లె ప్రాంతాలలోని భాగ్యవంతులు చద్ది అన్నపు మాడుముద్దలను పొద్దున్నే లేత ఆవ ఆకు కూరతోనూ, పేరిన నెయ్యితోనూ, మీగడ పెరుగుతోనూ కలిపి తింటారని రాశాడు. క్రైస్తవుల మతగ్రంథం "బైబిల్" లోనూ, గ్రీకు, రోమన్ రచనలలోనూ ఆవాల ప్రస్తావన చాలా తరచుగా చేయబడింది.

బ్రస్సికేసీ (Brssicaceae) కుటుంబానికి చెందిన ఆవ మొక్కలలో మూడు రకాలున్నాయి. వీటి గింజలనే ఆవాలు అంటాం. వీటి నుంచి ఆవనూనె తీస్తారు. తెలుగులో ఎర్ర ఆవాలు అని కూడా పిలువబడే గోధుమ రంగు ఆవాలు Indian Mustard (Brassica juncea) మొక్క నుంచి వస్తాయి.

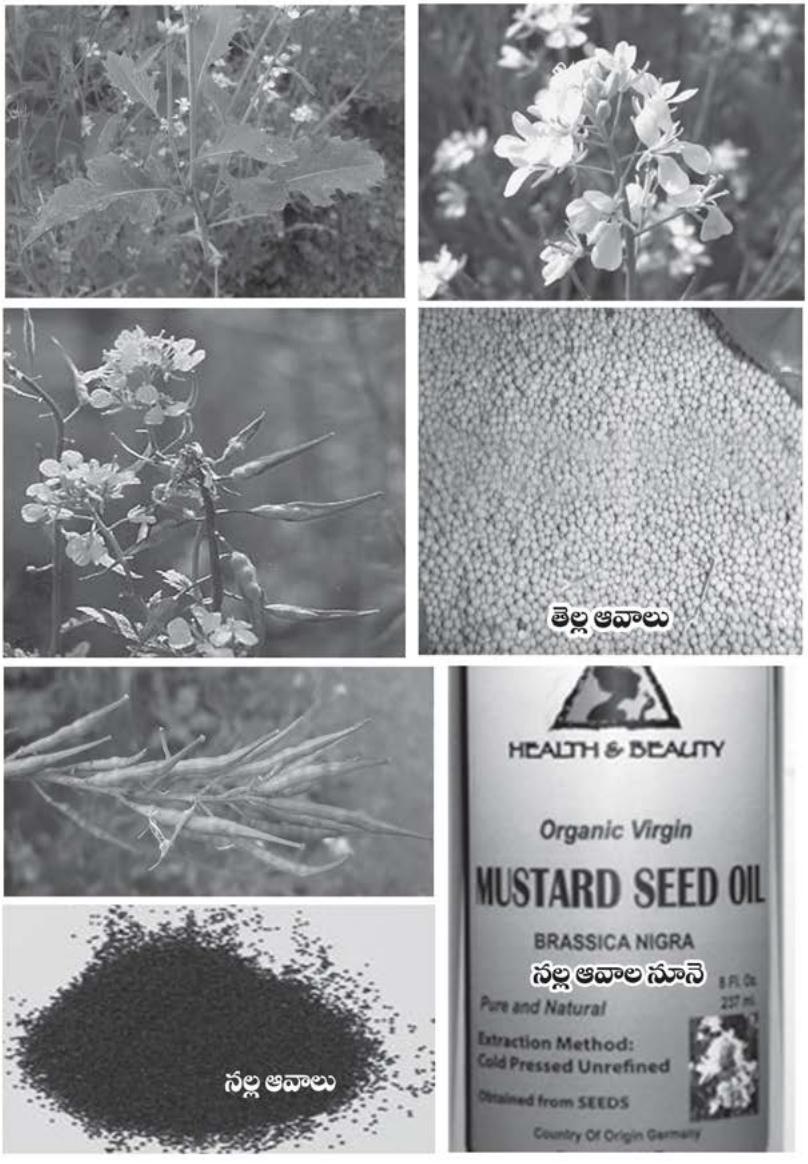
రేప్ సీడ్స్ మరియు ఆయిల్

ఆవ జాతికే చెందిన బ్రస్సికా చినెన్సిస్, బ్రస్సికా నేపస్, బ్రస్సికా కాంపెస్ట్రిస్ తదితర రకాల మొక్కల గింజలను "రేప్ సీడ్స్" అంటారు. ఇవీ చూడడానికి ఆవాలలానే ఉంటాయి. రేప్ సీడ్స్ లో కొన్ని పసుపు రంగులోనూ ఉండటాన కొందరు వాటిని పసుపు పచ్చ ఆవాలు అని వ్యవహరిస్తున్నారు. అయితే తెల్ల ఆవాలు (సిద్ధార్థ లేక శ్వేత సర్షప) గా పిలువబడే ఆవాలు కూడా చూడడానికి కొంత పసుపు రంగులోనే ఉంటాయి. రేప్ గింజలనుంచి తీసే ముడి వంటనూనెను "రేప్ సీడ్ ఆయిల్" అంటారు. బ్రెడ్ తయారీలోనూ, దీపాలకు చమురుగానూ, సబ్బుల తయారీలోనూ ఈ ముడి నూనెను వాడతారు. దీన్నే శుద్ధిచేస్తే "కొల్జా ఆయిల్" అని పిలుస్తారు. ఇదికూడా వంట నూనెగానూ, సున్నితమైన యంత్ర పరికరాలకు కందెన (Lubricant) గానూ వాడతారు. ఈ నూనె చెక్క (Oil cake) ను పశువుల దాణాగానూ, పంటలకు ఎరువుగానూ వాడతారు. మనం కూరల్లో వాడుకునే బ్రోకోలీ, కాలీ ఫ్లవర్, క్యాబేజీ, నూల్–కోల్, టర్నిప్ లు కూడా ఇదే కుటుంబానికి చెందినవే.

తెల్ల ఆవాలను సంస్కృతంలో "సర్షప", "కటుస్నేహ", "చారు సర్షప" వగైరా పేర్లతో పిలుస్తారు. ఇవి కారంగా, చేదుగా ఉంటాయి. వాత జ్వరాన్నీ, శ్లేష్మ జ్వరాన్నీ, క్రిమి రోగాన్నీ, దురదలనూ, చర్మ రోగాలనూ పోగొడతాయి. "కుష్ఠ నాశ" అనికూడా పిలువబడే తెల్ల ఆవాలు కుష్ఠు వ్యాధికి దివ్యౌషధం. హిందీలో "సఫేద్ రాయ్" అని పిలువబడే వీటి శాస్త్రీయ నామం Brassica alba. రెండు నుంచి ఆరు అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరిగే ఈ మొక్క ఆకులు నూగుగానూ, పూలు పసుపు పచ్చగానూ

తెల్ల ఆవాలు *(Brassica alba)* నల్ల ఆవాలు *(Brassica nigra)*

బ్రస్సికేసీ *(Brassicaceae)* కుటుంబం



ఉంటాయి.విత్తనాలు చిన్నవిగా, గుండ్రంగా ఉండి బయటకు పసుపుపచ్చగానూ, లోపల తెల్లగానూ ఉంటాయి.

సంస్కృతంలో "కృష్ణ సర్షప", "ఆసురీ", "తీక్ష్ణ గంధా" మొదలగు పేర్లతో పిలిచే నల్ల ఆవాలు కారంగా, చేదుగా, జిగటగా, రుచికరంగా ఉంటాయి. పొత్తికడుపు నొప్పి,కఫము, గుండె జబ్బు, దృష్టి దోషము, రక్త దోషము వీటిని పోగొడతాయి.నల్ల ఆవాల పొడిని మజ్జిగతో కలిపి తీసుకొంటే దురదలు, దద్దుర్లు, కుష్ఠు పుళ్లు వగైరా నయమౌతాయి.నల్ల ఆవాల పొడిని గోమూత్రము, నువ్వుల నూనెతో కలిపి కాచి, ఆ నూనెతో తల అంటుకుంటే కుష్ఠు వ్యాధి నశిస్తుంది. హిందీలో "బనారసీ రాయ్" అని పిలువబడే నల్ల ఆవాల శాస్త్రీయ నామం Brassica nigra. ఈ మొక్కలు ఆరు అడుగుల వరకు ఎత్తు పెరిగి పసుపు పచ్చటి పూలు పూస్తాయి.

సాధారణంగా మనం ఇళ్ళలో ఎక్కువగా వాడుకునే ఎర్ర ఆవాలను సంస్కృతంలో "సుముఖా", "సుప్రశస్తా" అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. వీటికి "శోఫహారీ" (వాపులూ, కణుతులను పోగొట్టేవి), "నిద్రాకర" (నిద్రమత్తు కలిగించేవి), "దాహకారీ" (దాహాన్ని కలిగించేవి) అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి.

శ్లో. **కఫానిల విషశ్వాస కాసదౌర్గంధ్య నాశనః**
పిత్త హృత్ పార్శ్వ శూలఘ్న స్సుముఖస్సముదాహృతః *(ధన్వంతరి నిఘంటువు)*

ఎర్ర ఆవాలు కఫం, వాతం,విష శ్వాస,కాస దుర్గంధం నశింపజేస్తాయి.పిత్తాన్ని హరించి, పార్శ్వ శూలను నయం చేస్తాయి.

అన్ని రకాల ఆవాల నుంచి ఆవ నూనె తీస్తారు. తెల్ల ఆవాల నుంచి తీసే నూనెను ఉద్రేకాల ఉపశమనానికీ, దీపాల చమురుగానూ, కందెనగానూ ఉపయోగిస్తారు. నల్ల ఆవాలనుంచి తీసే నూనె ఘాటుగా ఉంటుంది.అది తగిలితే చర్మం మీద బొబ్బలు వస్తాయి.ముక్కులోనూ,కళ్ళలోనూ ఉండే పలుచటి చర్మపు పొరల (mucous membranes) కి ఈ నూనె హాని చేస్తుంది.దీన్ని సబ్బులు, మందుల తయారీలో వాడతారు.ఎర్ర ఆవాల నుంచి తీసే నూనె ఇలా ఘాటుగా ఉండదు. ఈ ఆవ నూనెను వంట నూనెగానూ, తలంటుకూ, ఒంటి మర్దనకూ ఉపయోగిస్తారు.

ఆవ పొడిని కొద్దిగా వేడి నీళ్ళలో కలుపుకుని తాగితే వెంటనే వాంతులు అవుతాయి.ఆవ పిండి నోటిలోని ఉమ్మి గ్రంథులను ఉత్సాహపరచి, నోరూరింప

జేస్తుంది. కడుపులోని పేగుల్లో కదలిక తెచ్చి విరేచనం అయ్యేట్లు చేస్తుంది. లేత ఆవ ఆకులు, మొలకెత్తిన ఆవ విత్తనాలు ఆకు కూరగా వాడుకుంటారు. ఈ కూర ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కొంచెం వెగటుగా అనిపించినా ఆవకూర త్రిదోషాలనూ హరిస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలనూ, పైల్స్ (మూల వ్యాధి)నీ తగ్గిస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకోడానికి వేయించికొట్టిన ఆవ పొడిని కొద్దిగా వేడి అన్నంపై వేసి నేతితో తినిపిస్తారు. ఆవ కూర గొంతుక రోగాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఎక్కువగా తింటే ఆవకూర మూత్ర బద్ధం చేస్తుంది. దీనికి విరుగుడు చంద్ర చెక్క పొడి. పాశ్చాత్యదేశాల్లో ఆవ పొడిని ఉప్పు, వెనిగర్, ధనియాలు,లవంగాలు,దాల్చిని చెక్క మొదలైనవి పొడి చేసి పేస్టులా కలిపి పెట్టుకుని, ఆ పేస్టును కూరలలో వాడుకుంటారు. నరాల వ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడే రోగులకు చల్లటి నీటిలో మెత్తటి ఆవ పిండిని కలిపి మలాం పట్టీలాగా వేస్తారు. విష పదార్థాలు, ప్రమాదకరమైన మత్తు పదార్థాలు తీసుకున్న వారికి ప్రథమ చికిత్సగా ఆవ పిండిని వేడి నీళ్ళలో కలిపి తాగించి వాంతి చేయిస్తారు. నరాల వ్యాధులకూ, కీళ్ళ సవాయికీ నల్ల ఆవాలు దివ్యౌషధం. న్యుమోనియా (Pneumonia) ప్లూరసీ (Pleurisy) వగైరాలలో నల్ల ఆవాల పొడితో మలాం పట్టీ వేస్తారు. నల్ల ఆవాలకు స్త్రీలకు గర్భపాతం కలిగించే, గర్భం రాకుండా నిరోధించే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి.

ఆవ నూనెతో తలంటుకున్నా లేక తలంటుకు కొంచెం ముందుగా మెత్తటి ఆవపిండిని వేడి నీళ్ళతో కలిపి ఆ పేస్టును తలకు పట్టించినా మాడు మీది చర్మం (Scalp) లోని క్రిములు నశిస్తాయి. ఆవ పిండితో నలుగు పెట్టుకుని స్నానం చేస్తే అన్ని చర్మ రోగాలు, క్రిమి రోగాలు, కుష్ఠు మొదలైన మొండి వ్యాధులు కూడా నశిస్తాయి. శరీర తత్వాన్నిబట్టి కొందరికి ఇది వికటించే అవకాశమున్నందున అనుభవజ్ఞుల సలహాతో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చెవిలో రెండు ఆవనూనె చుక్కలు వేసుకుంటే చెవిపోటు, వినికిడి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఆవ నూనెను వంటకు వాడుకుంటే జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది. అగ్నిమాంద్యం నశించి, ఆకలి పెరుగుతుంది. రేచీకటికి కూడా ఆవ దివ్యౌషధం. అది ఉదర రోగాలనీ, నీరసాన్నీ పోగొడుతుంది. ఆవ నూనెతో రోజూ కూరల తిరుగమోతలు పెట్టుకుంటూ, పై పూతగా ఆవనూనె రాస్తూ ఉంటే బోద కాలు (ఫైలేరియాసిస్) నయమౌతుంది. ఆవాల పొడి, ఉప్పు కలిపి నూరి తయారుచేసిన చూర్ణంతో పళ్ళు తోముకుంటూ ఉంటే దంత రోగాలు నశించి,

పళ్ళు దృఢంగా తయారౌతాయి. ఆవాలు, మునగ చెక్క మెత్తగా నూరి పట్టు వేస్తే చెవి గూబ వాపు తగ్గుతుందని "భావ ప్రకాశిక" పేర్కొంది.

పక్షవాతానికి

ఆవ పిండిలో వాతులు కలిగించే, మూత్రం జారీచేసే గుణాలే కాక నరాల వ్యవస్థకు చురుకుదనం కలిగించే గుణం (Nervine Stimulant) కూడా ఉంది. ఆ కారణంగానే పక్షవాత రోగులకు ఆవ మేలు చేస్తుంది.ఆవ పొడిలో కొద్దిగా సిరకా (వెనిగర్)వేసి మెత్తగా కలిపి, పక్షవాతంతో పడిపోయిన శరీరభాగం పైన పట్టు వేస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఆవ పొడిలో వెనిగర్ పోసి పలుచగా చేసిన పేస్టుతో రోజూ పడిపోయిన శరీర అవయవాలపైన రుద్దుతూ ఉంటే ఆ అవయవాలలో క్రమంగా కదలికలు వస్తాయి.ఆవ పొడితో కాచిన కషాయాన్ని రోజూ రెండు పూటలా తాగిస్తే పక్షవాతం క్రమంగా నయమౌతుంది.

ఆవ నూనెలో హారతి కర్పూరం కలిపి మర్దన చేస్తే కండరాలలోని వాతపు నొప్పులు, మెడ కండరాల బిగుతు (Stiffness of the neck) తగ్గుతాయి.డెంగ్యూ వ్యాధిగ్రస్థులకు ఒంటిపై ఆవనూనె పూస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది. బ్రాంఖైటిస్ తో బాధపడుతున్న పసిపిల్లలకు ఛాతీ పై ఆవనూనె పూస్తే దగ్గు తగ్గుతుంది.

ఆవ పూలకు కూడా వైద్య పరమైన ప్రయోజనం ఉంది.తెల్ల ఆవ పూలను నీటితో నూరి, పలుచటి పేస్టులాగా తయారుచేసి ఒక గుడ్డపై వేసి కడుపు పైభాగంలో పట్టీ వేస్తే కలరా రోగికి వచ్చే తగ్గని మొండి వాంతులు తగ్గుముఖం పడతాయి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాలలో ఎట్టి పరిస్థితులలో ఆ పట్టీ శరీరం పై పది నిముషాల కంటే ఎక్కువ సేపు ఉంచకూడదు. అలా ఎక్కువసేపు ఉంచితే బొబ్బలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. "సిద్ధార్థ" లేక "శ్వేత సర్షప" అనికూడా పిలిచే తెల్ల ఆవాలతో తయారుచేసే "సిద్ధార్థ ఘృతం" ఎన్నో రుగ్మతలకు దివ్యౌషధం. వాచిన శరీర భాగాలపై తెల్ల ఆవాల నూనె తో రుద్దితే వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. తెల్ల ఆవ నూనె వంటనూనెల్లో శ్రేష్ఠమైనది. మూర్ఛ రోగులకూ, ఉన్మాదులకూ సిద్ధార్థ ఘృతం బ్రాహ్మీ ఘృతంతో కలిపి ఇస్తే ప్రయోజనం ఉంటుందని "ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" గ్రంథంలో డా. కె.యం.నద్ కర్ణీ పేర్కొన్నారు. నల్ల ఆవాలు పాము కాటు సందర్భంగా విష హరణానికీ వాడతారు.

ఆవతో ధూపన చికిత్స

ఆపరేషన్ తరువాత కుట్లువేసిన భాగాలలో చీముపట్టడం,మంట వగైరాలు రాకుండా సాధారణంగా వైద్యులు రోగికి యాంటీ బయాటిక్స్, నొప్పి నివారక మందులు ఇస్తారు. మహారాష్ట్రలోని పుణెలో ఓ వైద్యుడు "వేపాకులు, గుగ్గులు, ఆవాలు, వస కొమ్ము , ఉప్పు వీటిని సమభాగాల్లో తీసుకుని, నిప్పులపై వేస్తే వచ్చిన పొగని పెద్ద ఆపరేషన్ చేయించుకున్న రోగులకు వరసగా పదిరోజులపాటు ఉదయం, సాయంత్రం వేసి చూస్తే ఆపరేషన్ చేసిన భాగాలు ఏడు రోజుల్లోనే మానిపోయాయని "గిరిజన వైద్య సర్వస్వం" అనే తన గ్రంథంలో డా.కొప్పుల హేమాద్రి పేర్కొన్నారు.

విషమ జ్వరాలకు

విషమ జ్వరాల నివారణకు ఇలాంటి ధూపన చికిత్సే "చరక సంహితా" లోని "చికిత్సా స్థానం" అనే అధ్యాయంలో కూడా చెప్పబడింది. పలంకష (Bdellium) లేక గుగ్గులు అనే సాంబ్రాణి వంటి ధూప ద్రవ్యం, వేప ఆకులు, వస కొమ్ములు, ఆవాలు, యవలు (బార్లీ), కుష్ఠం(చెంగల్వ కోష్టు – Saussurea lappa) , హరీతకీ (కరక్కాయ), నెయ్యి – ఈ ద్రవ్యాలతో ధూపం వేస్తే ఎంతటి విషమ జ్వరమైనా నశిస్తుంది.("చరక సంహితా" 3–307)

కుష్ఠ వ్యాధి నివారణకు

"సర్షప కరంజ కోశాతకీనాం తైలాన్యథా ఇంగుదీనాం చ"   అంటూ ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యుడు చరకుడు తన "చరక సంహితా" లోని "చికిత్సా స్థానం" లో ("చరక సంహితా" 7–119) కుష్ఠ నివారణకు పనిచేసే వివిధ తైలాలలో సర్షప తైలాన్నీ (ఆవ నూనెనూ) పేర్కొన్నాడు. మిగిలిన తైలాలు కరంజ (కానుగ– Pongamia glabra), కోశాతకీ (చేదు బీర – Luffa amara), ఇంగుదీ (గార–Balanites roxburghii)–– విత్తనాలనుండి తీసినవి.

కుష్ఠ వ్యాధి నివారణకు వాడే "తిక్తేక్ష్వాక్వాది తైలం" కాయడానికి వాడే ద్రవ్యాలలో ఆవనూనె అతి ప్రధానమైనది. దారు హరిద్రా (మాను పసుపు), తిక్తాలాబు (చేదు సొర), పసుపు, ఏరండం (ఆముదం), మయూర, ఖర్పరిక అనే రెండు రకాల తుత్తము (Copper Sulphate) –– వీటన్నింటినీ కలిపి ఆవ నూనెతో కాయాలని చరకుడు పేర్కొన్నాడు.(శ్లో.108–110– చికిత్సా స్థానం –"చరక సంహితా")

ఆవకు ఇంకా వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలెన్నో ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలనే ఉత్సాహమున్నవారు ఇక్కడ ఉదాహరించిన గ్రంథాలు చదివి మరిన్ని ప్రయోజనాలు గ్రహించవచ్చు.

ఆహారంలో ఆవ

ఆవ పిండి కలిపి చేసే తాజా రోటి పచ్చళ్ళు , ఊరగాయలు మన తెలుగువారి ఇళ్ళల్లో నోరూరిస్తూ ఉంటాయి. ఆవకాయ ఇష్టపడని తెలుగువాడు ఉండడంటే అతిశయోక్తి కాదేమో! మామిడికాయ ఆవకాయ కేవలం రుచిగా ఉండడమే కాక, జీర్ణ శక్తిని మెరుగు పరుస్తుంది. పప్పన్నంలో అందుకే ఆవకాయ పచ్చడి కలుపుకు తింటారు. ఆవకాయ పచ్చడి వాతాన్ని పోగొడుతుంది కానీ పైత్యం, కాక చేస్తుంది. కొత్తగా పచ్చళ్ళు పెట్టినప్పుడు అన్నంలో ఆవకాయతోనే ఎక్కువగా లాగించేస్తుంటాం. ఇలా ఆవకాయ మోతాదుకు మించి తినడం వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలకు నెయ్యి, పెరుగు, మజ్జిగ, కలి నీళ్ళు విరుగుళ్ళు. నెయ్యి వేసుకు తింటే ఆవకాయ రుచి తెలియదని కొందరు నెయ్యి వేసుకోరు. కాని మోతాదుకు మించి ఆవకాయతో తినేటప్పుడు నెయ్యి వేసుకుని తినడమే మంచిది. దంచిన జొన్నలనుగానీ,బియ్యాన్ని కానీ అన్నంగా వండబోయే ముందు నీటితో కడుగుతారు. ఆ కడుగు నీటిని బానల్లో పోసి పులియబెడితే వచ్చేవే కలి నీళ్ళు. మితిమీరిన ఆవ ప్రభావానికి కలి నీళ్ళు బలమైన విరుగుడు.

మన తెలుగువారి ఇళ్ళలో ఉసిరికాయతోనూ, ఆవకాయ ఊరగాయ పెడతారు. దోస ఆవకాయ, దొండ ఆవకాయ, కాలీ ఫ్లవర్ ఆవకాయ మొదలైన తాజా పచ్చళ్ళు కూడా ఆవపిండి కలిపి చేస్తారు. గోదావరి జిల్లాలలో కూరలలోనూ ఆవ వాడకం ఎక్కువ. మిగిలిన ప్రాంతాల్లో కేవలం తిరుగమోతలూ, పచ్చళ్లలో మాత్రమే ఆవాలూ, ఆవ పిండీ వాడితే ఆ జిల్లాలలో కూరల్లో కూడా ఆవ పిండి కలుపుతారు. దీన్ని ఆవపెట్టడం అంటారు. ఆవపెట్టిన పనస కూర, ఆవపెట్టిన కంద –బచ్చలి కలగూర రుచిలో వాటికవే సాటి.

ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న ఆవను మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఆ సామెతలోని అవివేకి కంటే కూడా అవివేకులం అవుతాం కదా! అందుకే నేటినుంచీ మన ఆహారంలో ఆవ తగు మోతాదులో ఉండేట్లు జాగ్రత్త పడదాం.

మెంతులు (*Trigonella foenum-graecum*)

ఫాబేసీ (*Fabaceae*) కుటుంబం





పూలు



మెంతులు

మెంతులు

సంస్కృతంలో "మేధికా" అనబడే మెంతులను హిందీతో సహా పలు ఉత్తరాది భాషలలో "మేతీ" లేక "మేథీ" అంటారు. వేప, కాకరలతోబాటు మన షడ్రుచులలో చేదుకు నిర్వచనం అనదగినంత చేదు కలిగినవి మెంతులే. ఇంగ్లిష్ లో మెంతులను ఫెనుగ్రీక్ (Fenugreek) అంటారు. మెంతి మొక్క శాస్త్రీయ నామం ట్రైగోనెల్లా ఫీనం గ్రీకం (Trigonella foenum graecum) లేత మెంతి మొక్కల్ని మనం మెంతికూర పేరిట ఆకు కూరగా వాడుకుంటాం. మెంతికూర పప్పు రుచిగా, సువాసనగా ఉండడమేకాక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. ఆధునికుల విందు భోజనాలలో– ప్రత్యేకించి పుల్కాలలోకి– జున్ను(పనీర్),మెంతికూర కలిపిచేసే "మేతీ చమన్" అనే కూర అతి ప్రశస్తమైన వంటకం. దాని రుచి కారణంగానేనేమో సంస్కృతంలో మెంతికి "రుచిప్రదా" అనే మరో పేరు కూడా వచ్చింది. "మిశ్రం", "తాళ పర్ణికా", అని కూడా మెంతుల్ని అంటారు.

శ్లో. **మిశ్రం రుచికరం వాతం దేహ స్థౌల్యం విషం జయేత్ ।**
మేహ వ్రణ విదాహఘ్నుం కాంతి శుక్ల ప్రవర్ధనం ॥

మెంతులు రుచికరంగా ఉంటాయి. వాతం, దేహ స్థౌల్యం (Obesity), విషం, మేహం, వ్రణం, విదాహం (మంట–Burning Sensation) - వీటిని నివారింప జేయటమే కాక, శరీరానికి కాంతినిచ్చి, వీర్య వృద్ధిని కలుగజేస్తాయి.

ప్రాచీన కాలం నుంచీ గిరిజన వెజ్జులు మధుమేహ (షుగర్) వ్యాధిని అదుపులో ఉంచడానికి రెండు గ్రాములు మెంతులు, రెండు గ్రాముల చొప్పున ఎండు పొడ పత్రి (Gymnema sylvestre) ఆకులు, జాపత్రి (Myristica fragrans) చూర్ణం చేసి రోజుకొకసారి ఇస్తారని "గిరిజన వైద్య సర్వస్వం" గ్రంథంలో డాక్టర్ కొప్పుల హేమాద్రి పేర్కొన్నారు.

మెంతులలో విరేచనాలను బంధించే గుణం ఉంది. నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు అయ్యేవారికి మెంతులు దివ్యౌషధం. రక్త విరేచనాలు అయ్యేవారు కొద్దిగా మెంతుల్ని నేతిలో దోరగా వేయించి పొడి కొట్టి, దానితో కషాయం కాచుకుని తాగితే వెంటనే విరేచనాలు కట్టుకుంటాయి. ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టిన మెంతులను వెన్నపూసతో కలిపి తిన్నా, లేక అట్ల పిండిలో నానిన మెంతుల్ని కలిపి అట్లు పోసుకుని తిన్నా ఫలితం ఉంటుంది. చేదు భరించ గలిగితే నానిన మెంతుల్ని ఒట్టివే తినేసి మంచినీళ్ళు తాగినా రక్త విరేచనాలు కట్టుకుంటాయి.

మెంతులను నమిలి మింగేకన్నా నమలకుండా మింగడం ప్రయోజనకరమని “వస్తు గుణ దీపిక” పేర్కొంది.

స్త్రీల బహిష్టు సమస్యలను తొలగించి రుతు రక్తం జారీచేయడంలో మెంతి కషాయం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. మెంతి పిండిని నీటితో ఉడికించి కట్టుకడితే గడ్డలు త్వరగా పక్వానికి వచ్చి చీముపట్టి పగుల్తాయి. ముళ్ళు విరిగిన చోట్ల ఉడకబెట్టిన మెంతిపిండితో కట్టుకడితే ముళ్ళు త్వరగా బయటికి వచ్చేస్తాయి. గడ్డలపై మెంతిపిండితో కాపడం వేసినా గడ్డలు మెత్తబడి త్వరగా పక్వానికివచ్చి పగుల్తాయి. నొప్పుల నివారణకు కూడా మెంతులు బాగా పనిచేస్తాయి. ఎముకల, కండరాల మరియు కీళ్ళ నొప్పులకు కూడా మెంతులను బాగా వేయించి, వేడి మెంతులను ఒక గుడ్డలో మూటకట్టి దానితో కాపు కాస్తే నొప్పులు తగ్గుతాయి.

మెంతులలో పలు ఆల్కలాయిడ్లు ఉన్నాయి. మిథైల్ఎమైన్లు, కోలిన్, శాపోనిన్ అనే గ్లైకొసైడ్ (కుంకుడులో ఉండే చేదు పదార్థం) మొదలైనవే కాక మెంతులలో ఉండే ఐరన్ మన శరీరం నేరుగా స్వీకరించేందుకు అనువైన రూపంలో ఉండడం విశేషం. ఈ రసాయనిక పదార్థాల కారణంగా మెంతులు మూత్రకారిగానూ, ఋతుస్రావం జారీచేయడానికీ పనిచేయడమేకాక,శృంగారోద్దీపనకూ పనిచేస్తాయి. ఆకలిని పెంచుతాయి.మెంతి పిండి వీర్యానికి ఉష్ణం చేకూరుస్తుంది. వాతాన్నీ, కఫాన్నీ, జ్వరాల్నీ హరిస్తుంది.

పప్పు, పులుసు కూరల తిరుగమోతలలో మెంతులు ఒక తప్పనిసరి అంశం. చారు పొడులు, సాంబారు పొడులలో మెంతి పొడి తప్పక కలుపుతారు. మెంతిపిండి కలపని ఊరగాయ పచ్చడి దాదాపుగా ఉండదనే చెప్పుకోవాలి. మామిడి ముక్కలతో ఆవకాయ పచ్చళ్ళు పెట్టుకున్నట్లే కొందరు మెంతి పిండి ఎక్కువగావేసి

మెంతికాయ అనే ఊరగాయ పచ్చడి పెడతారు.మాగాయ పచ్చడిలోనూ మెంతిపిండి ఎక్కువగా కలుపుతారు. కొందరు ఏకంగా మెంతి పిండితోనే ఊరగాయ పచ్చడి పెడతారు. ఇలాంటి దాన్ని "ఊర పిండి" అంటారు. పుల్ల పెరుగుతో చేసే మజ్జిగ చారు, మజ్జిగ పులుసులలో మెంతులు బాగా వాడతారు. ఎంతగా అంటే కొందరు మజ్జిగ చారును "మెంతి మజ్జిగ" అని అనడమూ ఉంది. పుల్లటి మజ్జిగలో ఊరిన మెంతులు రుచికే కాదు ఆరోగ్యానికీ ఎంతో మేలు.

మన ప్రాచీనులు మన రోజువారీ ఆహారంలో మెంతులకీ,మెంతి పొడికీ ఇంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వడానికి కారణం మెంతి కున్న ఔషధ విలువలే.ఇంతకు ముందు మనం అనుకున్నవి కాక మెంతుల కున్న మరిన్ని ఔషధ గుణాలను చెప్పుకుందాం. కడుపు ఉబ్బరం, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి (Colic), ఆకలి నశించి కలిగే నోటి అరుచి, గర్భిణి స్త్రీలకు వచ్చే నీళ్ళ విరేచనాలు, దీర్ఘకాలంగా తగ్గని దగ్గు, మహోదరం (Dropsy), కాలేయం వాపు వగైరాలన్నిటికీ మెంతులు దివ్యౌషధం. గోధుమలను నేతిలో వేయించి మెత్తని పిండిగా చేసి మెంతి కషాయంలో కలుపుకుని కాఫీకి బదులుగా తాగవచ్చు. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరచడమేకాక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. మెంతులను నేతిలో వేయించి పొడిచేసి,దానితో కాచిన గంజిని బాలింతలకు పాలు బాగా పడేందుకు తాగిస్తారు. మెంతులతో ఆరోగ్యదాయకమైన మిఠాయిలూ తయారు చేస్తారు. "మేతీ మోదకాలు", "స్వల్ప మేతీ మోదకాలు" అనబడే వీటిని కీళ్ళ సవాయికీ, గర్భిణులకు వచ్చే నీళ్ళ విరేచనాలు, ఆకలి లేమి వగైరాలకు వాడతారు. కాడ్ లివర్ ఆయిల్(చేప నూనె) లో ఉండే అన్ని సుగుణాలూ, పోషక విలువలూ మెంతులలోనూ ఉన్నాయి కనుక దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా మెంతుల్ని వాడుకోవచ్చు. మెడమీద లింపు గ్రంధులు వాచినా (Scrofula) రక్త హీనతకూ, విటమిన్ – డి లోపం కారణంగా వచ్చే రికెట్స్ వ్యాధికీ, నరాల బలహీనతకూ, డయాబెటీస్ (షుగర్)కూ మెంతులు దివ్యౌషధం.

మెంతి పొడిని ఒక రాత్రంతా పెరుగులో నానబెట్టి ఉదయాన్నే తలకు పట్టించి ఒక గంటసేపు ఉంచుకుని, తరవాత తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు,తల దురద నయమవడమే కాక వెంట్రుకలకు మెరుపు వస్తుంది. వెంట్రుకలు ఊడడం తగ్గుతుంది. జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇదే మెంతి పేస్టును స్నానానికి ఒక గంట ముందు ఒంటికి రాసుకుంటే చర్మానికి నిగారింపు వస్తుంది. శరీర స్థౌల్యాన్ని (Obesity) అదుపు చేయడంలో మెంతులదే అగ్రస్థానం. క్రమం తప్పకుండా మెంతి కషాయం

తీసుకుంటూ ఉంటే శరీరంలో కొవ్వు తగ్గి నాజూకుగా అయ్యే అవకాశముంది. ఇలా మెంతులు ఆరోగ్యదాయకంగానే కాక సౌందర్య పోషకంగా కూడా పనిచేస్తాయన్నమాట.

స్త్రీలకు రుతురక్తం జారీకావడానికి "మేధికా క్వాథము" (మెంతి కషాయం) బాగా పనిచేస్తుందని "వస్తు గుణ ప్రకాశిక" పేర్కొంది. పచ్చి మెంతులు, సదాప (Ruta graveolens) ఆకులు, నల్ల నువ్వులు సమ భాగాలుగా తీసుకుని మెత్తగా పొడి చేసి, దాంతో కషాయం కాచుకుని, ఆ కషాయం రోజూ రెండు ఔన్సులు తీసుకుంటూ ఉంటే రుతు రక్తం జారీ అవుతుంది.

మొలలు (piles) వాచి బయటికి వచ్చి తీవ్రమైన బాధ పెడుతుంటే వాటిపై మెంతి పొడి పేస్టు రాస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చి మెంతులు వీర్య వృద్ధి చేస్తాయి. కంఠస్వరాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. ఒక స్పూను మెంతుల్ని ఒక కప్పు పెరుగులో బాగా నానబెట్టి తింటే చక్కెర వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది.కొందరు ఇందుకోసం రోజూ ఒక స్పూను మెంతుల్ని పచ్చివే తినేస్తారు. ఇటీవల చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తుల కోసం కొన్ని ఔషధ కంపెనీలు మెంతులలోని చేదును విరిచేసి తయారుచేసిన తెల్లని మెంతిపొడి మార్కెట్లో లభిస్తున్నది. దీనికి మెంతిలోని ఔషధ గుణాలన్నీ ఉంటాయి.చేదు మాత్రం ఉండదు.

ఏదైనా పిండిని లేక ఘన పదార్థాన్ని ద్రవ పదార్థాలలో ఊరబెట్టి, బయటికి తీసి ఆరబెట్టి, తిరిగి ఊరబెట్టడం; ఇలా మూడు నుండి ఏడు సార్లు చేయడాన్ని "భావన" చేయడం అంటారు. మెంతిపిండిని ఆవు పాలలో ఇలా భావన చేసి,ఆరిన తరువాత పంచదారతో పాకం పట్టి, లేహ్యంగా తయారుచేసి, రోజూ ఉదయం సాయంత్రం ఆ లేహ్యం ఒక స్పూను పరిమాణంలో తింటూ పాలు తాగుతూ ఉంటే శుక్ల నష్టం నివారించబడి వీర్యవృద్ధి జరుగుతుంది.

మనం ఆహారంలో వాడుకునే ఆకు కూరలలో మెంతికూర ప్రశస్తం. చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులు మెంతి కూరను తరచుగా వాడుకుంటే వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది. మెంతి కూరకు శరీరానికి చలువచేసే గుణం ఉంది. మూత్రాన్ని బాగా జారీ చేస్తుంది. మెంతికూరను పప్పులో వేస్తారు. కూర, పులుసు, పచ్చడిగానూ చేసుకుంటారు. మెంతి కూర రుచిగా, చిరు చేదుగా ఉంటుంది. కొందరు ఎండిన మెంతికూరను నిలవజేసి, సువాసన కోసం అప్పుడప్పుడూ చారులో వేసుకుంటారు. మెంతి కూర సువాసన కొన్నాళ్ళపాటు అలాగే ఉంటుంది. వాచిన , కాలిన గాయాలపై లేత మెంతి ఆకులు నూరి పట్టీగా వేస్తే వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. పైత్య రోగులకు లేత మెంతికూరను నేతిలో వేయించి పెడతారు. మెంతికూర గుండెకూ, గొంతుకకూ, నడుముకూ

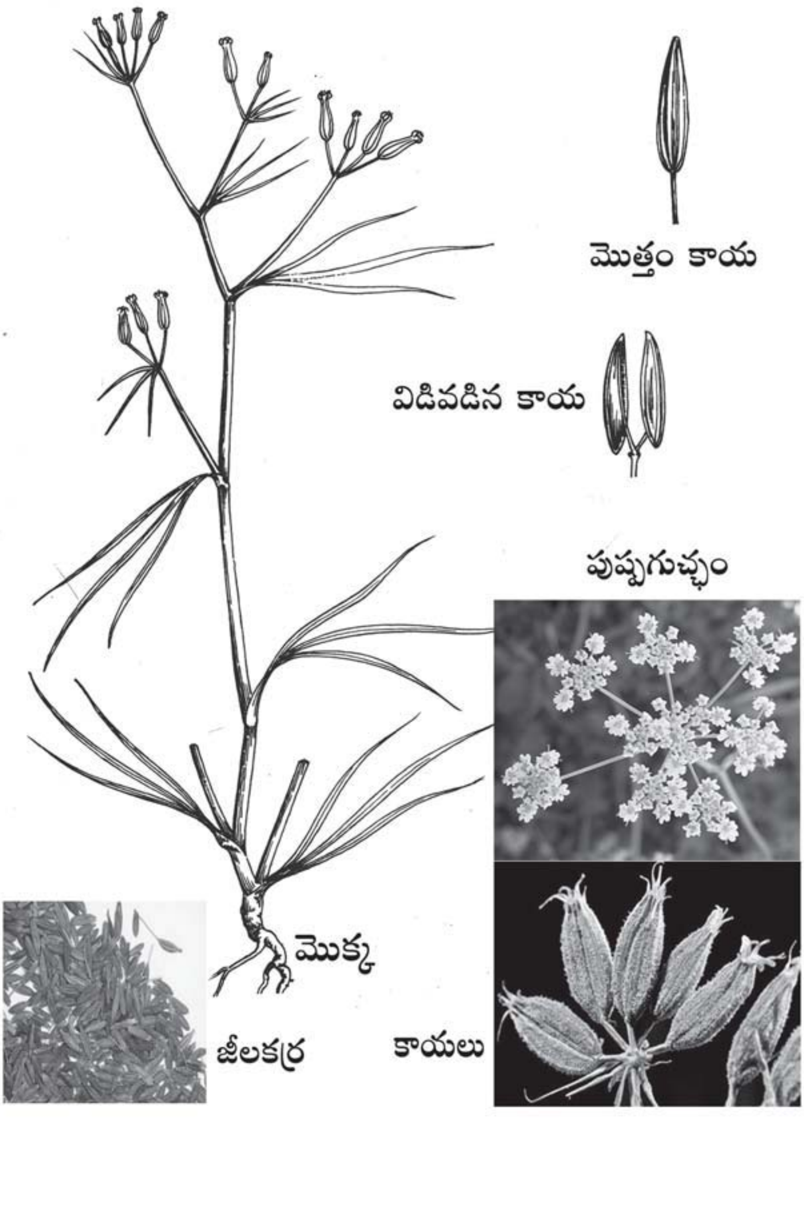
బలమిస్తుంది. మెంతిపొడి పేస్టును తలకు పెట్టుకున్నట్లే లేత మెంతి ఆకులను నూరి తలకు పెట్టుకుంటే తల దురదలు, చుండ్రు తగ్గుతాయి. వెంట్రుకలు మృదువుగా అవుతాయి. జుట్టు రాలడం ఆగి పోతుంది. మెంతి మొక్క ఆకుల్ని ఆముదంతో వెచ్చ చేసి, గడ్డలకు కడితే అవి తొందరగా పక్వానికి వచ్చి పగుల్తాయి. ఎంతగా శరీరానికి మేలు చేసేవైనా మెంతులుగానీ, మెంతి పిండిగానీ, మెంతికూర గానీ ఎక్కువగా వాడకూడదు. "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అన్న ఆర్యోక్తి మరువరాదు. మెంతికి విరుగుడు పులుసులు, పుల్ల దానిమ్మ వగైరా పుల్లటి పండ్ల రసాలు. మనకు ఔషధపరమైన ప్రయోజనాలకోసం లేత మెంతి కూరే శ్రేష్ఠం. పెంపుడు జంతువులకు గ్రాసంగా పెరిగిన (ముదిరిన) మెంతి మొక్కలు శ్రేష్ఠం. ముదిరిన మెంతి కూర గుర్రాలకు బలాన్నిస్తుందని "భావ ప్రకాశిక" పేర్కొంది. బలం కోసం పశువులకు మెంతులు కూడా ఆహారంగా పెడతారు. 'వనమేధికా' అనే పేరుగల అడవిలో పెరిగే మరో మెంతి భేదాన్ని భావమిశ్రుడు పేర్కొన్నాడు.

మెంతి మొక్క చిక్కుడు జాతి (ఫాబేసీ – fabaceae)కి చెందిన వార్షిక మొక్క. తెల్లని పూలు పూసే ఈ మొక్క కాయలు సన్నగా, పొడవుగా ఉండి గింజలు చిన్నవిగా, గట్టిగా ఉంటాయి. ఆగ్నేయ ఐరోపాలో – ప్రధానంగా గ్రీసు దేశంలో మొదటగా మెంతి మొక్కలు గుర్రాలకు గ్రాసంగా పెంచేవారట. ఇంగ్లిష్ లో ఫెనుగ్రీక్ అన్నా లాటిన్ భాషలో ఫీనం గ్రీకం (foenum-graecum) అన్నా గ్రీకు గ్రాసం (Greek Hay) అని అర్థం.మనదేశం లో మెంతి సాగులో రాజస్థాన్ రాష్ట్రం ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. మెంతి కూరకూ, మెంతులకూ మనం చెప్పుకున్న ఆహార,వైద్య ప్రయోజనాలేకాక ఇతర ప్రయోజనాలూ ఉన్నాయి. మెంతులనుంచి అద్దకం పరిశ్రమలో వాడే ఒక రంగును తయారుచేస్తారు. మెంతులనుంచి "డయోస్ జెనిన్" (Diosgenin) అనే రసాయనిక పదార్థం కూడా తయారవుతుంది. వెనకటి రోజుల్లో మనం ఇంట్లో వాడుకునే వెదురు చేటలకు, బుట్టలకు మెంతులువేసి రుబ్బిన కాగితపు గుజ్జు పూసి ఆరబెట్టేవారు. వెదురు బద్దల మధ్య సన్న సందుల్లోంచి బియ్యం, పప్పులు కారిపోకుండా ఆ గుజ్జు, దానికి జిగురు, పురుగుపట్టని గుణం కలిగించేందుకు మెంతులు ఉపయోగపడేవి.

కమ్మటి స్వరంగల కోకిల నలుపైతే ఏం?– అన్నట్లు, ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న మెంతి చేదైతే మాత్రం ఏం? అందుకే రోజూ తగు మాత్రంగా మెంతులూ – దొరికినప్పుడల్లా లేత మెంతికూర మన ఆహారంలో ఉండేట్లు చూసుకుందాం.

జీలకర్ర *(Cuminum Cyminum)*

ఎపియేసీ *(Apiaceae)* **కుటుంబం**



జీలకర్ర

"జీలకర్రలో కర్రా లేదు; నేతిబీరలో నెయ్యా లేదు" అని సామెత. "ఏమిటది?" అని ప్రశ్నిస్తే, "అబ్బే ఏముంది? సింగినాదం, జీలకర్ర" అనే వాడుక కూడా ఉంది. పొడ దుప్పి కొమ్ముతో చేసిన ఒక వాద్యం సింగి. దానికి ఈల (వేణువు)కున్నట్లు బెజ్జాలుంటాయి. దాన్ని యోగులంతా ఒకచోట సమావేశం అయినప్పుడు ఊదుతారట. "జోగీ జోగీ రాసుకుంటే బూడిద రాలింది" అని యోగులను చులకనగా అన్నట్లే , వ్యర్థమైన సంభాషణను " సింగినాదం" అనడం కూడా వాడుకైంది. ఈ వాడుక ఎలా పుట్టిందోగానీ, వాటి విలువ తెలిసిన వారికి సింగినాదం తరువాత సాగే యోగుల సంభాషణలూ నిరర్థకమైనవి కావు; దానిలో కర్ర లేకున్నా జీలకర్రా వ్యర్థమైంది కాదు. మనమిప్పుడు ఆ జీలకర్ర విలువేదో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

తెలుగులో జీలకర్ర, జీలకర, జిలకర్ర, జిలకర, జిలుకర, జీరకం మొదలైన పలుపేర్లతో పిలిచే దీన్ని సంస్కృతంలో "జీరక", "జీరణ", "అజాజీ", వగైరా పేర్లతో పిలుస్తారు.

అన్నట్లు జీలకర్రలో తెల్ల జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర అని రెండు రకాలేకాక సీమ జీలకర్ర అనే మరో తరహా జీలకర్ర కూడా ఉంది. మనం ఇప్పుడు తెల్ల జీలకర్ర గురించి ముందుగా చెప్పుకుందాం.

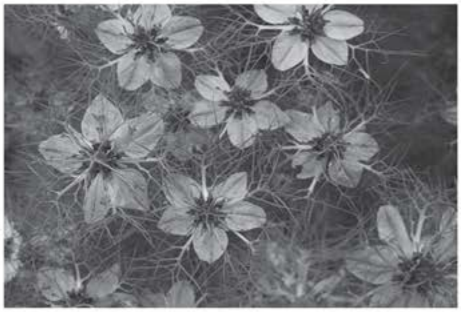
తెల్ల జీలకర్రను హిందీలో "సఫేద్ జీరా" అనీ , "జీరా" అనీ సంస్కృతంలో "శుక్ల జీరకం" అనీ అంటారు. ఇంగ్లిష్ లో "క్యుమిన్ సీడ్స్" (Cumin Seeds) అంటారు. ఈ మొక్క ఒక్క సంవత్సరం మాత్రమే జీవించే ఆకర్షణీయమైన మొక్క. ఎపియేసీ (Apiaceae) కుటుంబానికి చెందిన ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం Cuminum cyminum. సుమారు నాలుగడుగుల ఎత్తువరకు పెరిగి, చిన్న లేత గులాబి రంగు పూలు పూసే ఈ మొక్క మధ్యధరా సముద్ర ప్రాంతానికి చెందినది. బైబిల్ లో జీలకర్ర

నల్ల జీలకర్ర *(Nigella sativa)*

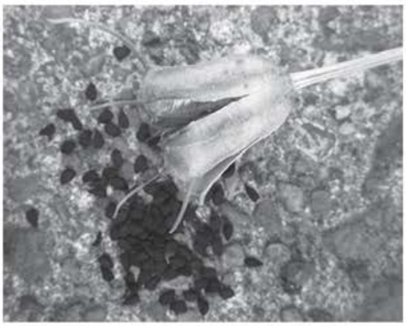
రానంకులేసీ (*Ranunculaceae*) కుటుంబం



నల్ల జీలకర్ర మొక్క



పూలు



ఎండి విచ్చిన కాయ



నల్ల జీలకర్ర విత్తులు



నల్ల జీలకర్ర



నల్ల జీలకర్ర ఆయిల్

ప్రస్తావన పలుచోట్ల ఉంది. ఇరాన్, మొరాకో, లెబనాన్, సిరియా, భారత దేశం జీలకర్ర పంటకు పేరొందాయి. ఏలూరు సమీపంలోగల జీలకర్ర గూడెం వగైరా గ్రామ నామాలను బట్టి మన ప్రాంతంలో కూడా ప్రాచీన కాలంనుంచీ జీలకర్ర సాగు ఉండి ఉండొొచ్చునని అనిపిస్తున్నది.

జీలకర్ర లేత గోధుమ రంగులో ఉండి, ఘాటుగా ఉంటుంది. జీలకర్ర కూడా ధనియాలవలె గట్టిగా ఉండే గింజలే. వేయిస్తే కానీ సాధారణంగా గింజ నలగదు. మనం గింజలుగా భావించే జీలకర్ర వాస్తవానికి ఆ మొక్క కాయలు. జీలకర్ర తింటే వేడి చేస్తుంది. సూపులు, కూరలు, కేకులు, బ్రెడ్స్, జున్ను, పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు వగైరా తయారీలో వాడే ఈ జీలకర్రకు ఎన్నో పోషక, ఔషధ విలువలున్నాయి. అవేమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

శ్లో. **రుచి బలకారీ పిత్తజోన్మాదహారీ ।**
జ్వరహర క్రిమిహారీ శ్లేష్మ శూలాపహారీ ।
వమన రుధిరవారీ సర్వ గుల్మాపహారీ ।
జనయతి జఠరాగ్నిం జీరకం వాతహారీ ॥ *(ధన్వంతరి నిఘంటువు)*

తెల్ల జీలకర్ర రుచి పుట్టిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. పిత్త దోషం కారణంగా వచ్చే ఉన్మాదాన్ని పోగొడుతుంది. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. క్రిమి దోషాన్ని నివారిస్తుంది. శ్లేష్మాన్ని పోగొడుతుంది. శూలల(తీవ్రమైన కడుపు నొప్పుల) ను తగ్గిస్తుంది. వాంతులు, రక్త దోషాలను పోగొడుతుంది. అన్ని రకాల గుల్మములు (ప్లీహపు వాపు– కడుపులో బల్లలు–Enlargement of Spleen) పోగొట్టి వాతాన్ని హరిస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

స్త్రీలకు వచ్చే "ఎర్ర బట్ట" వ్యాధి తగ్గడానికి గిరిజనులు పీల దత్తూర (పిచ్చికుసుమ- Argemone mexicana) వేరు, జీలకర్ర, పటికబెల్లం కలిపి లోనికి ఇస్తారని "గిరిజన వైద్య సర్వస్వం" లో డా. కొప్పుల హేమాద్రి పేర్కొన్నారు.

జీలకర్ర చూర్ణాన్ని పాతబెల్లంతో కలిపి ఇస్తే విషజ్వరాలు తగ్గుతాయి. జీలకర్ర మెత్తగా నూరి, సైంధవ లవణం (Rock Salt) కలిపి ముద్దగా చేసి, జీలకర్ర కషాయంలో ఈ ముద్దను వేసి, ఆవు నెయ్యి బాగా పోసి నెయ్యి మిగిలేట్లు బాగా కాచి, ఆ నేతిని పైపూతగా పూస్తే తేలుకుట్టిన బాధ తగ్గుతుందని "వస్తు గుణ ప్రకాశిక"

షా జీరా *(Carum carvi)*

అంబెల్లిఫెరే *(Umbelliferaea* లేక *Apiaceae)* కుటుంబం

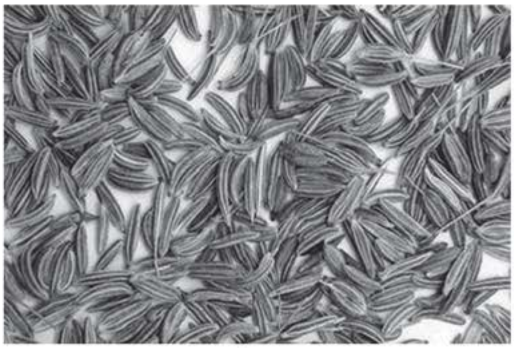


రెమ్మ



పూల గుత్తులు





షా జీరా గింజలు



షా జీరా గింజలు



షా జీరా ధృతి *(Essential Oil)*

పేర్కొంది. జీలకర్ర, తేనె, ఉప్పు, నెయ్యి కలిపి నూరి, తేలు కుట్టిన చోట కట్టు కడితే తేలు విషం హరిస్తుందని "వస్తు గుణ దీపిక" పేర్కొంది.

జీలకర్రను కొబ్బరి నీళ్ళతో రుబ్బి, దానిలో నిమ్మ పళ్ళ రసం కలిపి తలకు పట్టించి, బాగా మర్దన చేస్తే చిత్త భ్రమ, ఉన్మాదం మొదలైనవి తగ్గిపోతాయి. జీలకర్ర మరియు పలు దినుసులతో తయారుచేసే "జీరకారిష్టం" సూతికా రోగానికి (Puerperal Sickness) దివ్యౌషధం. అది గ్రహణి, అతిసారాలను పోగొట్టి, జీర్ణ కోశాన్ని బాగు పరుస్తుంది.

దోరగా నేతిలో వేయించిన జీలకర్రను చూర్ణం చేసి,దాంతో కషాయం కాచి,ఆ కషాయం తాగుతూ ఉంటే ప్రసవించిన స్త్రీలకు పాలు సమృద్ధిగా పడతాయి. జీలకర్ర కషాయం అగ్ని మాంద్యం (Dyspepsia) నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు మొదలగు వాటిని కూడా పోగొడుతుంది. అయితే కషాయపు మోతాదు పూటకు ఒక గిద్దకు మించకుండా జాగ్రత్త పడాలి. లేకుంటే కడుపు బిగబట్టడం, మల బద్ధకం వంటివి రావచ్చు. ఎడతెగకుండా ఎక్కిళ్ళు వస్తున్నప్పుడు జీలకర్ర రసంలో కాస్త తేనె వేసి, నాకిస్తే వెంటనే తగ్గుతాయి. జీలకర్ర నేతిలో వేయించినది సగం, పచ్చిది సగం చూర్ణం చేసి, ఆ రెంటినీ కలిపి దానిలో సగం పంచదార, ఆవు నెయ్యి కలిపి, ఉసిరికాయలంత ఉండలుచేసి, పూటకొకటి చొప్పున రెండు పూటలూ పది పదిహేను రోజులపాటు తీసుకుంటే నీరసం, కాళ్ళు చేతులు లాగడం, పైత్యం మొదలైనవన్నీ తగ్గుతాయి. జీలకర్రను నిమ్మరసంలో నానబెట్టి, తరువాత లేత ఎండలో ఆరబెట్టి, తిరిగి నిమ్మరసంలో నానబెడుతూ, అలా ఏడుసార్లు "భావన" చేసి రోజూ రెండు పూటలూ సేవిస్తుంటే పైత్యం, తలతిప్పట వంటివి పోతాయి. తయారుచేసిన "భావన జీలకర్ర" కూడా బజార్లో కొనుక్కుని వాడుకోవచ్చు. ఒక స్పూను జీలకర్ర ఒక ఇనుప గరిటెలో మాడ్చి, నీళ్ళలో కలిపి వడపోసి, ఆ నీళ్ళు తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు వెంటనే కట్టుకుంటాయి. దోరగా నేతిలో వేయించిన జీలకర్రతో సమానంగా సైంధవ లవణం కలిపి, మెత్తగానూరి, ఆ చూర్ణాన్ని వాంతులయ్యే వ్యక్తులచేత తినిపిస్తే వాంతులు క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. మోతాదుకు మించి జీలకర్ర కషాయం, జీలకర్ర రసం మొదలైనవి తీసుకున్నప్పుడు వాటి దుష్ప్రభావాల విరుగుడుకు కతీరా(Sterculia urens–తపసి చెట్టు జిగురు) పనిచేస్తుంది. జీలకర్రను పచ్చిది వాడకుండా కొంచెం దోరగా వేయించి వాడుకుంటే ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలూ ఉండవు. గర్భిణులకు

కాలేయం, జీర్ణ వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయని కారణంగా వచ్చే వాంతులు, పైత్యపు వికారాలు తగ్గడానికి కాస్త జీలకర్ర నమిలి తినిపిస్తారు. నిమ్మరసంలో భావన చేసిన జీలకర్ర తినిపిస్తే మరింత మేలు. ఎక్కిళ్ళు తగ్గకుండా ఇబ్బంది పెడుతుంటే కొందరు జీలకర్రను నేతితో కలిపి ఒక పైపులో వేసి, వెలిగించి ఆ పొగ పీలుస్తారు. దీంతో వెంటనే ఎక్కిళ్ల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రొమ్ములు, వృషణాలు వాచినప్పుడు జీలకర్ర నూరి ఆ రసంతో కట్టు వేస్తే వాపు తగ్గుతుంది. గొంతుక బొంగురు పోయినప్పుడు (Hoarseness of Voice) కూడా కాస్త జీలకర్ర నమిలి మింగితే కంఠస్వరం మెరుగుపడుతుంది. జీలకర్ర గనేరియా వ్యాధి నివారణకూ పనిచేస్తుంది.

జీరకాది మోదకం

డా.కె.యం.నద్ కర్ణీ గారి "ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" గ్రంథంలో జీలకర్రతో తయారుచేసే "జీరకాది మోదకం" అనే ఆరోగ్యప్రదమైన మిఠాయి తయారీ గురించి వివరించబడ్డది. అదెలాగో ఇప్పుడు చూద్దాం.

త్రిఫలాలు, తుంగ ముస్తలు, నాగ కేసర పుష్పాలు, తేజపత్ర ఆకులు, యాలకులు, లవంగాలు, దాల్చిని, ధనియాలు, అల్లం, పిప్పళ్ళు, చిత్రమూలం, నేలవేము, వట్టివేళ్ళు, ముత్తువ పులగము వగైరా పలు దినుసులను సమానంగా తీసుకుని, ఈ మొత్తం బరువుకు సమానమైన జీలకర్రను కలిపి,మొత్తాన్నీ చూర్ణం చెయ్యాలి. ఈ పొడికి రెండురెట్ల పంచదార కలిపి, పాకం పట్టాలి. అందులో తేనె, నెయ్యి చేర్చి తడవకు ఐదు గ్రాములవరకు తీసుకోవచ్చు. ఇది రుచికరంగా ఉండడమే కాక, మొండి అతిసారాన్నీ, అజీర్తి వ్యాధినీ, నోటి అరుచినీ పోగొడుతుంది.

"భావ ప్రకాశ" లో చెప్పబడిన చర్మ వ్యాధులపై పనిచేసే "జీరకాద్య తైలం" ఎలా తయారు చేసుకోవాలో కూడా చూద్దాం. ఎనిమిది తులాల జీలకర్ర పొడి, నాలుగు తులాల సిందూరం (Minium or Red Lead), మూడు సేర్ల ఆవనూనె, పన్నెండు సేర్ల నీళ్ళు కలిపి బాగా మరగ కాచి, కాయగా మిగిలిన తైలాన్ని గజ్జి వగైరా చర్మ వ్యాదులలో పైపూతగా వాడుకోవాలి.

గనేరియా (Gonorrhoea) కు వాడే ఒక ప్రసిద్ధమైన మందు కూడా జీలకర్రతో తయారుచేస్తారు. జీలకర్ర పొడి నాలుగు పాళ్ళు, డ్రాగన్ జిగురు (Calamus draco అనే శాస్త్రీయ నామం కల పేము జాతి మొక్క యొక్క జిగురు. దీన్ని Dragon's Blood అని కూడా అంటారు.) రెండు పాళ్ళు, పొటాషియం నైట్రేట్



ఉసిరి చెట్టు



ఆకులు



పూలు



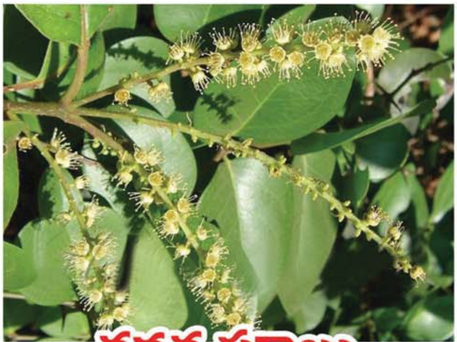
కాయలు



కాయలోపలి గింజలు



ఆమ్లా మురబ్బా



కరక పూలు



ఆకులు



పచ్చికాయలు



ఎండు కరక్కాయలలో పలు వన్నెలు











తానికాయ *(Terminalia bellirica)* కాంబ్రెటేసీ *(Combretaceae)* కుటుంబం



తాని చెట్టు



పూలు, కాయలు



తాని కాయలు



త్రిఫలాలు

ఆవాలు *(Brassica juncea)*

బ్రస్సికేసీ *(Brassicaceae)* కుటుంబం

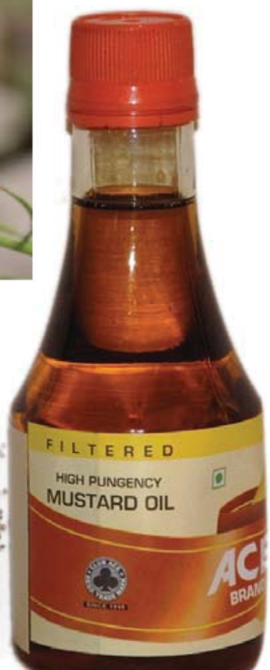

ఆవ మొక్క


ఆకు, పుష్ప గుచ్ఛం


పుష్ప గుచ్ఛం


కాయలు


ఆవాలు



శుద్ధి చేసిన ఆవ నూనె

మెంతులు *(Trigonella foenum-graecum)* ఫాబేసీ (Fabaceae) కుటుంబం





మెంతులు

మెంతి మొక్క



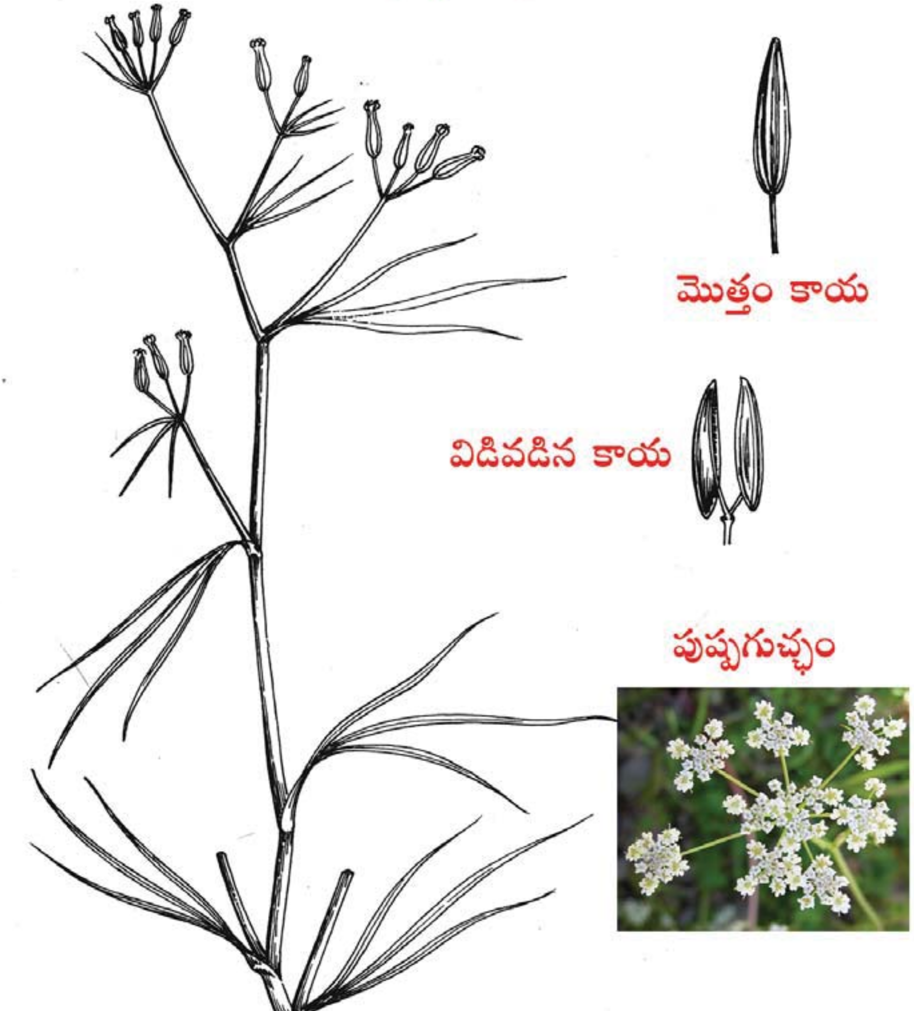
మెంతులు



ఎన్నో వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్న మెంతి గింజల టింక్చర్

జీలకర్ర *(Cuminum Cyminum)*

ఎపియేసీ *(Apiaceae)* కుటుంబం



ధనియాలు – కొత్తిమీర *(Coriandrum sativum)* (ఎపియేసీ కుటుంబం)



కొత్తిమీర మొక్క



ఆకులు



పుష్ప గుచ్ఛాలు



కొత్తిమీర కట్టలు





ధనియాలు



విడివడిన ధనియపు గింజలు



ధనియాల ధృతి (Essential Oil)

వాము *(Trachyspermum ammi)*
ఎపియేసీ *(Apiaceae)* కుటుంబం



వాము మొక్క



పుష్ప గుచ్ఛాలు



వాము



వాము గింజలు



అజామోద వాముతో తయారైన మసాలా పొడులు



వాము ధృతి *(Essential Oil)*

అయిదు పాళ్ళు, ధనియాలు అయిదు పాళ్ళు, గులాబీ మొగ్గలు రెండు పాళ్ళు కలిపి బాగా చూర్ణం చెయ్యాలి. మోతాదు ఇరవై గ్రెయిన్లు. ఇదే చూర్ణాన్ని పాము కాటుకూ మందుగా వాడుకోవచ్చు.

ఇవేకాక పైత్యాన్ని పోగొట్టి ఆకలిని పెంచే "జీరక బిల్వాది లేహ్యం", "జీరకాది రసాయనం" మొదలైన ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీలో జీలకర్రనే ప్రధాన దినుసుగా వాడతారు.

"చరక సంహితా" లోని "సూత్ర స్థానం"లో అజాజీ (జీలకర్ర) తల నొప్పి, శిరోభారం, ముక్కు లోపలి పొరలు వాచినప్పుడు (Rhinitis), పార్శ్వపు నొప్పి (Hemicrania) మూర్ఛ రోగం (Epilepsy), వాసన పసిగట్టే శక్తిని పాక్షికంగానో, పూర్తిగానో కోల్పోవడం (Anosmia), శోషతో స్పృహ కోల్పోవడం (Fainting) వంటి సందర్భాలలో పనిచేస్తుందని చరకుడు పేర్కొన్నాడు.(శ్లో. 4 –సూత్ర స్థానం–రెండవ అధ్యాయం)

దీని ఘాటైన వాసన కారణంగా దీన్ని పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలోనూ, మద్యాల తయారీలోనూ ఉపయోగిస్తారు. జీలకర్రను పశు వైద్యంలోనూ ఉపయోగిస్తారు. జీలకర్రను గానుగ ఆడించి నూనె (Fatty oil) తీస్తారు. దీన్ని సబ్బుల తయారీలో వాడతారు. జీలకర్ర జిగురుకూ ప్రయోజనాలున్నాయి. జీలకర్రకు ఆ పరిమళం, రుచి రావడానికి ప్రధాన కారణమైన జీలకర్ర ధృతి (Essential Oil of Cumin Seeds) జీలకర్ర పొడిని బట్టీలో కాయడం (Distillation) ద్వారా లభిస్తుంది. ఇది లేత పసుపు రంగులో, ఘాటైన వాసన కలిగి ఉంటుంది. ఇది వెన్నపూస త్వరగా పాడవకుండా ఉండేందుకు దానికి కలుపుతారు. "థైమీన్" (Thymene) అని పిలువబడే ఈ ధృతి ఎంతో విలువైనది.

మనం ఇక్కడ సీమ జీలకర్రను గురించి కూడా కొంత తెలుసుకోవాలి. సీమ జీలకర్రనే "షాజీరా" లేక "షియా జీరా" లేక "సియా జీరా" అని కూడా పిలుస్తారు. వీటిని ఆంగ్లంలో Caraway Seeds అంటారు. ఇవి రెండు సంవత్సరాలపాటు జీవించే Carum carvi అనే మొక్కనుంచి లభిస్తాయి. మన దేశంలో హిమాలయపర్వత అటవీ ప్రాంతాలలో పెరిగే ఈ మొక్క కూడా అంబెల్లిఫెరే కుటుంబానికి చెందినదే. తెల్ల జీలకర్ర మొక్క ఒక సంవత్సరం మాత్రమే జీవిస్తే సీమ జీలకర్ర మొక్క రెండేళ్ళు జీవిస్తుంది. షాజీరా కంటే తెల్ల జీలకర్ర గింజలు పెద్దవిగా,

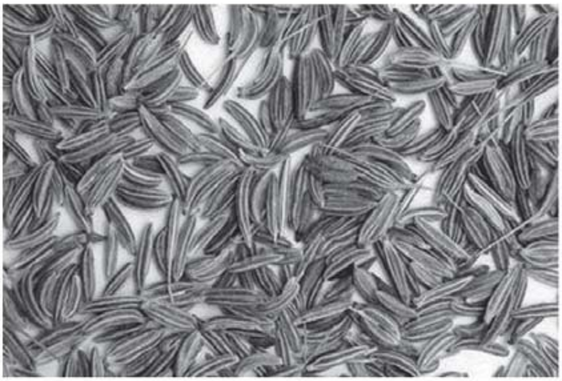
లేత గోధుమ రంగులో ఉంటాయి. సీమ జీలకర్ర పంటకు హాలండ్ దేశం ప్రసిద్ధి పొందింది. అక్కడి పంటనంతా దాదాపుగా ధృతి తయారు చేయడానికే వాడతారు. తాజా సీమ జీలకర్ర ను బట్టీ లో కాస్తే వచ్చే ధృతి లేత పసుపు రంగులో ఉంటుంది. దీనిలో ప్రధానంగా ఉండే కార్వోన్ (Carvone) అనే పదార్థానికి పలు ప్రయోజనాలున్నాయి. కడుపులోని కొంకి పురుగుల (Hook Worms) నిర్మూలనకు కార్వోన్ ను వైద్యం లో క్రిమినాశిని (Anthelmintic) గా ఉపయోగిస్తారు. ఆహార పదార్థాలకు రుచి కలిగించడానికీ, కడుపులోని గాస్ ను వెడలింప జేయడానికి (Carminative) సీమ జీలకర్ర నూనెను ఉపయోగిస్తారు. వాంతులకూ, పైత్యానికీ, కడుపునొప్పులకూ కూడా ఆ నూనెను వాడతారు. తీవ్రమైన దురద కలిగించే స్కేబీజ్ (Scabies) అనే చర్మవ్యాధికి 75 భాగాలు ఆముదం, 5 భాగాలు ఆల్కహాలు, 5 భాగాలు సీమ జీలకర్ర నూనె కలిపి తయారుచేసే ఒక తైలం బాగా పని చేస్తుంది. నోటి దుర్వాసన, నోరు చవి లేకపోవడం మొదలైనవాటికి కూడా ఈ నూనె వాడతారు. ఈ నూనెను స్నానపు సబ్బులను పరిమళ భరితం చేయడానికి వాడతారు. సీమ జీలకర్ర యొక్క మిగిలిన వాణిజ్య పరమైన,వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలన్నీ దాదాపు జీలకర్ర కి ఉన్నట్టివే.

ఇక నల్ల జీలకర్ర (Nigella sativa) గురించి ముచ్చటించుకుందాం. నల్ల జీలకర్ర ఘాటుగా ఉంటుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. చెమట పుట్టిస్తుంది. కడుపును బాగు చేస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది. చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తుంది. కడుపులోని గాస్ ను వెడలింప జేస్తుంది. రుతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది. పొట్టలోని క్రిములను నశింపజేస్తుంది. నల్ల జీలకర్ర నుంచి తీసే నూనె రుద్దితే ఆ యా అవయవాలు మొద్దుబారి, అది స్థానిక మత్తు పదార్థంగా (Local Anaesthetic) కూడా పనిచేయడం మనం గమనించవచ్చు. తగ్గని మొండి ఎక్కిళ్ళకు నల్ల జీలకర్ర నమిలించి, మజ్జిగ తాగిస్తారు. జ్వరానికీ, అతిసారానికీ, ప్రసూతి వ్యాధులకూ, మహోదరం (Dropsy) మొదలైన వ్యాధులకూ, అతిసారానికీ, అజీర్తికీ కూడా నల్ల జీలకర్ర బాగా పనిచేస్తుంది. అంతే కాదు; బాలింతలకు పాలు పడేట్లు చేస్తుంది. అందుకే ప్రసవించిన స్త్రీలకు నల్ల జీలకర్ర కషాయం ఇస్తారు. వేయించి,దంచిన నల్ల జీలకర్ర ఒక పల్చని గుడ్డలో మూటకట్టి, వాసన చూస్తే, జలుబు భారం కొంతమేరకు ఉపశమిస్తుంది.

ఆకలి లేమి, నోటి అరుచి తొలగించడానికి "ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" లో నల్ల జీలకర్రతో తయారుచేసే ఒక మిఠాయి పనిచేస్తుందని పేర్కొన్నారు. నల్ల జీలకర్ర, తెల్ల జీలకర్ర, మిరియాలు, ఎండు ద్రాక్ష, చింతపండు గుజ్జు, దానిమ్మ పళ్ళ రసం, తేనె, బెల్లపు పాకం లేక పాగు (Treacle), కొద్దిగా సంచల్ ఉప్పు లతో దీన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.

స్థూల కాయాన్ని (Obesity) తగ్గించడానికి కూడా నల్ల జీలకర్రతో తయారుచేసే ఒక ఔషధ యోగం అదే గ్రంథంలో పేర్కొనబడింది. కేసరి పప్పు (Lathyrus sativus) ఏడు మాషలు, నల్ల జీలకర్ర పన్నెండు మాషలు,వాము పన్నెండు మాషలు కలిపి మెత్తగా పొడి చేసి,రోజూ మూడు మాషల పౌడర్ తీసుకోవాలి.(ఒక మాష అంటే ఎనిమిది గురిగింజల ఎత్తు)

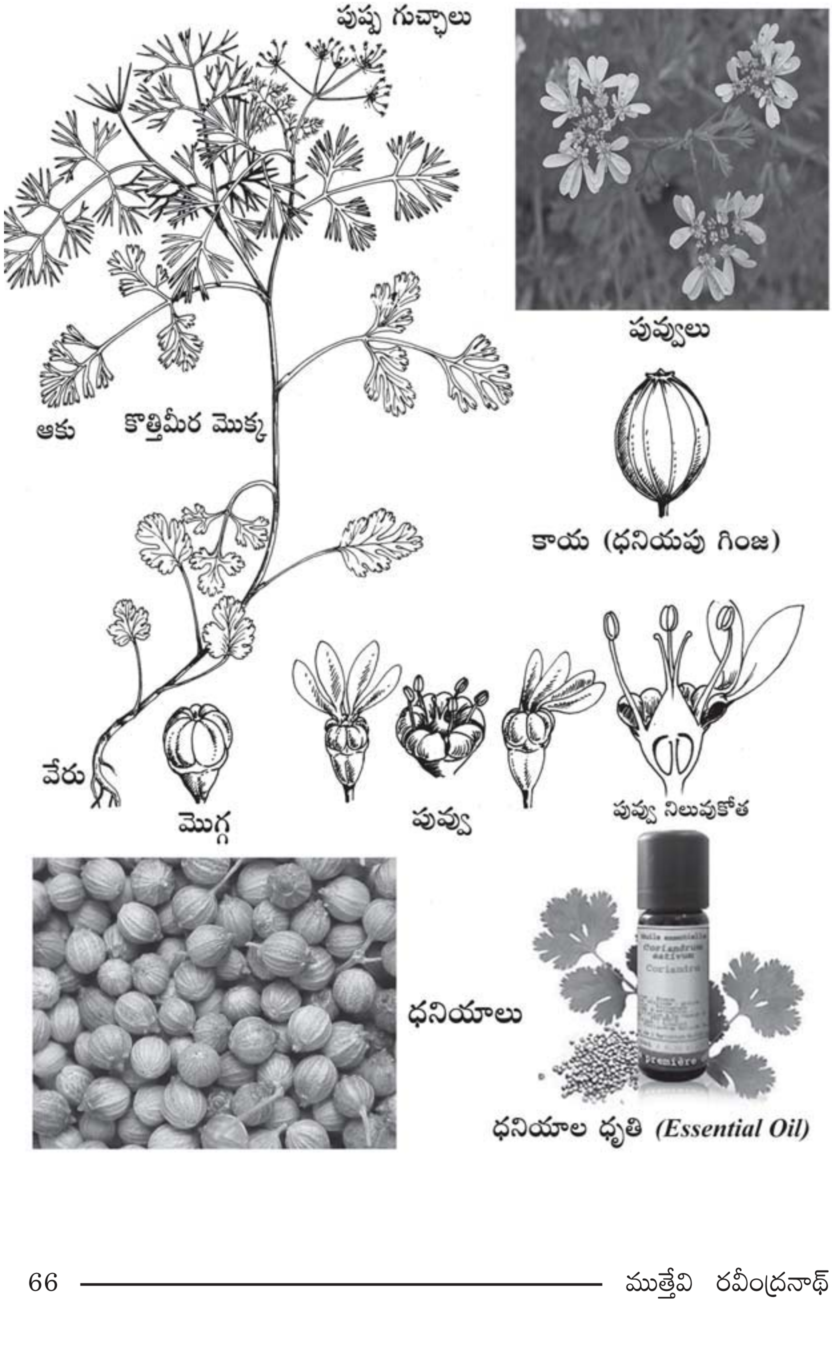
జీలకర్రలోని ఇన్ని రకాలు, వాటికున్న ఇన్నిన్ని ప్రయోజనాలూ తెలుసుకున్న తరువాత కూడా ఇంకా మనం "సింగినాదం జీలకర్ర" అని తేలికగా అనగలమా? అనలేం కదా? అందుకే ఇక నుంచీ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేసే జీలకర్రను మన రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక ఒక భాగంగా ఉండేట్లు చూసుకుందాం.



షా జీరా గింజలు

ధనియాలు, కొత్తిమీర *(Coriandrum sativum)*

ఎపియేసీ *(Apiaceae)* **కుటుంబం**



ధనియాలు– కొత్తిమీర

"అబ్బే! మీకు పనికొచ్చేవి నా దగ్గరేమున్నాయ్? అమ్మతోడు– నా మాట నమ్మండి. నన్నొదిలెయ్యండి", అంటాడట ఓ శెట్టిగారు దొంగలతో.

"ఒరేయ్! వీడిది ధనియాల జాతిరా. మెత్తటి మాటలతో చెబితే వీడెందుకు వింటాడు ? నాలుగు తగిలిస్తేనేగానీ దాచినవన్నీ బయటపెట్టడు," అని ఓ దొంగ హుంకరింపు.

ధనియాలు నేరుగా చల్లితే మొలకలు రావు. బాగా రుద్ది లేక నీటి తడికి నాని, రెండు వక్కలైతేనే ఆ గింజ మొలుస్తుంది. వరి ధాన్యం లాగే ధనియం పైపొట్టు కూడా గట్టిగా, కరుకుగా ఉంటుంది. అందుకే దండనీతికి తప్ప ఒకపట్టాన లొంగని మొండి వాళ్ళది "ధనియాల జాతి" అనడం పరిపాటి అయింది. అన్నట్లు ధనియాలను సంస్కృతంలో "ధాన్యకం", "ధానకం", "ధాన్యం", "ధానీ", "ధానేయకం" వగైరా పేర్లతో పిలుస్తారు. ఇంకా సంస్కృతంలో ధనియాలను "కుస్తుంబరీ" అని కూడా పిలుస్తారు. హిందీలో వీటిని "ధనియా" అంటారు. ఈ శబ్దం సంస్కృత శబ్దం "ధాన్య" నుంచి ఏర్పడినదే. కొత్తిమీర మొక్కనుంచే మనకు ధనియాలు లభిస్తాయి. వీటి ఇంగ్లిష్ పేరు 'Coriander' కి మూలం "కోరియున్" అనే గ్రీకు శబ్దం. "ధాన్యం" అంటే "దేహాన్ని పోషించేది" అని అర్థం. మన ప్రాచీనులు మిగిలిన ధాన్యాదుల వలె ధనియాలను కూడా "ధాన్య" అని వ్యవహరించడానికి కారణం వాటిలోని పోషక విలువలే. ధనియాలలోని పోషక, ఔషధ విలువలు ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

శ్లో. **కుస్తుంబురుస్స్వాదుకుర్యాద్భ్రమపైత్యాతిదాహజిత్ ।**
ఛర్దిహిక్కారుచీన్ మేహ తరుణజ్వరనాశనం ॥ *(ధన్వంతరి నిఘంటువు)*

ధనియాలు స్వాదుగా(రుచిగా) ఉంటాయి. ఇవి భ్రమ, పైత్యం, అతిదాహం–

వీటిని పోగొడతాయి. ఛర్ది (వాంతులు), హిక్కా (ఎక్కిళ్ళు), అరుచి (ఆకలి లేకపోవడం), మేహము, తరుణ జ్వరము వీటన్నిటినీ నశింపజేస్తాయి.

కొత్తిమీర మొక్క

కొత్తిమీర మొక్కకూ,ధనియాలకూ పలు పోషక, ఔషధ విలువలున్నాయి. వాము మొక్కలా కొత్తిమీర మొక్క కూడా అంబెల్లిఫెరె (Umbelliferae) కుటుంబానికి చెందినదే. Apiaceae కుటుంబంగా కూడా వర్గీకరించబడుతున్న ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం Coriandrum sativum. ఇది ముప్ఫై సెంటీ మీటర్ల ఎత్తువరకూ పెరిగే మొక్క.ఇది ఒక సంవత్సరం వరకే జీవిస్తుంది.ఆకులు చిన్నవిగా గుండ్రంగా ఉండి, చుట్టూ నొక్కు కలిగి ఉంటాయి.పువ్వులు గుత్తులు గుత్తులుగా పూస్తాయి. పూల తొడిమలన్నీ కలిసి పుష్ప గుచ్ఛం గిన్నెలాగా ఉంటుంది.కొత్తిమీర మొక్క ఆకులు, కాండం, పూలు, కాయలు (గింజలు) మొత్తం ఘాటుగా, సువాసనగా ఉంటాయి. మనం ధనియాల గింజలుగా వ్యవహరిస్తున్నవి వాస్తవానికి ఈ మొక్క కాయలు. ఇవి లేతగా ఉన్నప్పుడు నలిపితే ఒక నల్లినో, ఆరుద్ర పురుగునో నలిపినంత దుర్వాసన వస్తాయి. ముదిరే కొద్దీ సుగంధాన్ని సంతరించుకుంటాయి.కొత్తిమీర ఆకులలో " సి" మరియు "ఎ" విటమిన్లు చాలా అధికంగా లభిస్తాయి. తాజా కొత్తిమీర ఆకులను అందుకే మనం కూరలు, పచ్చళ్ళు, పులుసులు, రసం, సాంబారు, మజ్జిగ పులుసులు, సూప్ లు వగైరాలలో ఎంత ఎక్కువగా వాడుకుంటే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది.ఆహార పదార్థాలు వండడం పూర్తయి, పొయ్యి మీదనుంచి దించేముందు మాత్రమే తాజా కొత్తిమీర వాటిపై డ్రెసింగ్ గా వాడుకుంటే పోషక విలువలు నశించవు కనుక అదెంతో ప్రయోజనకరం. ధనియాలను గానుగ ఆడించి తీసే నూనెకు పలు వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్నాయి. వీటిని బట్టీలో కాయడం (డిస్టిలేషన్) ద్వారా తీసే నూనె కూడా ఔషధాలు, సౌందర్య పోషకాల తయారీలో వినియోగిస్తారు.

ధనియాలు సువాసనగా ఉండడమేకాక చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తాయి. కడుపులోని "గాస్" ను వెడలింప జేస్తాయి. ఏలకులు, జీలకర్రలతో కలిపి వాడితే ధనియాలు ఇందుకు మరింత బాగా పనిచేస్తాయి. మూత్రకారిగా, బలవర్ధకంగా పని చేయడమే కాక పురుషులకు వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. కొందరు తమలపాకులలో ఇతర దినుసులతోబాటు ధనియాలు కూడా వేసుకుంటారు. కిల్లీలలో నేతిలో వేయించిన ధనియాలు కూడా పాన్ మసాలాలతోబాటు వేస్తారు. రెండుగా బద్దలైన ధనియాలను ఉప్పు, నెయ్యి వేసి వేయించి చేసే ఈ ధనియాల పప్పును "సుపారీ దాల్" అంటారు.

కిళ్లీలలో కానీ, వేరుగా కానీ ఈ ధనియాల పప్పు నమలడంతో నోటి దుర్వాసన తొలగి పోవడమే కాదు; జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడుతుంది కూడా. ధనియాలు నమలడం వల్ల చురుకుదనం వస్తుంది. శ్వాస క్రియ మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలోని వేడినీ, జ్వరాన్నీ ధనియాలు పోగొడతాయి. అంతేకాదు; ధనియాలు కడుపులోని క్రిములనూ నాశనం చేస్తాయి. అజీర్తి, అతిసారం, మూత్ర సంబంధ వ్యాధులకు వాడే పలు ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీలో ధనియాలు వాడతారు. ఎండు ధనియాలు మూత్రకారిగానూ, పురుషులకు పుంస్త్వాన్ని పెంచడానికి ఉపకరిస్తాయి. ఇంకా విరేచనకారి (Purgative) మందులలో రుచికోసం ధనియాలు కలుపుతారు. ధనియాలు తీవ్రమైన కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు "ఆమ్లవేతసం" అని కూడా పిలువబడే "రేవల చిన్ని" (Himalayan Rhubarb), సునాముఖి (Senna) వంటి విరేచనకారి ద్రవ్యాల వెగటు వాసన, వికారపు రుచి తెలియకుండా ఉండడం కోసం వాటితో ఘాటు, రుచిగల ధనియాల పొడిని కలిపి తీసుకుంటారు. జిన్ వంటి మద్యాలకు రుచి కలిగించడానికి, వికారపు రుచికలిగిన మందులకు వాటి రుచి మరుగుపరచడానికి ధనియాల నూనె కలుపుతారు. ఈ నూనె కడుపు ఉబ్బరం, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, తీవ్రమైన నరాల నొప్పులు, కీళ్ళ సవాయి వంటి వ్యాధులకు దివ్యౌషధం. అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, వాంతులు మొదలగు జీర్ణ కోశ దోషాలకు, గొంతు నొప్పులకు, ముక్కు, గొంతుక లోని చర్మం వాచి, ఉద్రేకించినప్పుడు (Catarrh), కాలేయ (Liver) సంబంధిత వ్యాధులకూ ధనియాల కషాయం వాడతారు. కళ్ళ కలకలు (Conjunctivitis) వచ్చినప్పుడు ధనియాల కషాయంతో కళ్ళు తుడుస్తూ ఉంటే త్వరగా నయమౌతాయి. ప్రాచీనులు మశూచికం (Small-pox) వచ్చినప్పుడు కంటిచూపు దెబ్బతినకుండా ఉండేందుకు కళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు ధనియాల కషాయంతో తుడిచేవారు. కూరలు, పచ్చళ్ళు మొదలైన వంటలకు రుచిపుట్టించడానికి ధనియాలు తిరుగమోతలో వేస్తారు. నోటి దుర్వాసన పోగొట్టేందుకు ధనియాలు నములుతారు. అజీర్ణం, ఆకలి మందగించడం వగైరాలు నేతిలో వేయించిన ధనియాలు కాసిని నమిలి తింటే తగ్గిపోతాయి. తల నొప్పి, శిరోభారం, గొంతు నొప్పిలలో వేయించిన ధనియాలను పొడిచేసి, నీటితో కలిపి ఆ పేస్టును నుదురు, గొంతుక పైన రాస్తే వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. పైల్స్ నుంచి రక్తం కారుతున్నా, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తితో బాధపడుతున్నా చిక్కటి ధనియాల కషాయంలో తగు మాత్రం పాలు, పంచదార కలిపి "టీ" లాగా తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది. చిన్న పిల్లలకు వచ్చే తీవ్రమైన కడుపునొప్పి

(Colic) కి కాస్త నేతిలో వేయించిన ధనియాల పొడికి చక్కెర కలిపి ఇస్తే వెంటనే తగ్గిపోతుంది. శరీరం లోపలి కాక, అతిదాహం వంటి వాటికి కూడా ధనియాలు దివ్యౌషధం.మద్యం వంటి మత్తు పదార్థాల దుష్ప్రభావం తగ్గించడానికి కూడా ధనియాల కషాయం బాగా పనిచేస్తుంది.వాము వాటర్ లాగానే ధనియాల వాటర్ (Aqua coriandari) కూడా రుచిగా ఉండి, అజీర్తి, ఉదర సంబంధ వ్యాధులకు చక్కగా పనిచేస్తుంది.

ధనియాలను కొద్దిగా దంచి, పొట్టు ఊదేసి జీలకర్ర, మిరియాలు, లవంగాలు, ఉప్పు చేర్చి బాగా పొడి చేసి, కలియబెట్టి ఆ తరువాత దానికి నిమ్మరసం కలిపి, ఎండలో ఆరబెట్టాలి. బాగా ఆరిన తరువాత నిల్వ ఉంచుకుని రోజూ కొంచెం తింటూ ఉంటే అజ్జీర్తి నశించి, కడుపు శుభ్రపడి, క్రమంగా ఆకలి పుడుతుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, యాలకులు సమపాళ్ళలో తీసుకుని బాగా వేయించి మెత్తని చూర్ణం చేసి రోజూ భోజనం తరువాత కొద్దిగా తీసుకుంటూ ఉన్నా అజీర్తి క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. ధనియాలు, కరక్కాయ సమానంగా తీసుకుని మంటమీద బాగా మాడ్చి దాంతో కషాయం చేసి , ఒక వారం పాటు ఆ కషాయం తాగితే కళ్ళు తిరగటం, తల తిప్పట (vertigo) తగ్గిపోతాయి.

ధనియాలతో తయారు చేసుకునే చలువ చేసే ఒక పానీయాన్ని గురించి డా.కె.యం.నద్ కర్ణి తమ గ్రంథం “ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా” లో పేర్కొన్నారు. అదెలా తయారు చెయ్యాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ధనియాలను సోంపు (saunf; fennel), గసగసాలు (Poppy Seeds) ఏలకులు, బాదం పప్పులు, క్యూబెబ్‌లు (Piper cubeba అనే మిరియపు జాతికి చెందిన తీగయొక్క ఘాటైన పళ్ళు. వీటిని తెలుగులో “తోక మిరియాలు” లేక “చల్ల మిరియాలు” అంటారు.), కొద్దిగా నల్ల మిరియాలు (Black Pepper) చేర్చి, మెత్తని పొడిగా దంచాలి. ఆ పొడిని నీటిలో వేసి బాగా తిరుగబొయ్యాలి. దానికి దేవ కాంచన (కోవిదార–Bauhinia variegata) పూల రసం, గులాబి మొగ్గల రసం కూడా చేర్చి బాగా కలియబెట్టి, తగినంత పంచదార కలిపితే చలువచేసే చక్కటి ఆరోగ్య పానీయం తయార్.

అన్ని రకాల కూరపొడులు, చారు పొడులు, సాంబారు పొడుల తయారీలో ధనియాలు వాడతారు. కొత్తిమీరను అన్ని కూరలు, పచ్చళ్ళు, మజ్జిగ పులుసులు, సాంబారులలో ఘుమాయింపు కోసం వెయ్యడమే కాదు. కొత్తిమీరతోనే పచ్చళ్ళు చేస్తారు. ఘుమఘుమలాడే మెట్ట కొత్తిమీరతో చేసే తాజా రోటి పచ్చడి చాలా రుచిగా

ఉంటుంది. మెట్ట కొత్తిమీరకు నీటి తడి తగలదు కనుక అది తన స్వాభావికమైన గుబాళింపు, ఘాటు కోల్పోదు. కొత్తిమీరతో "పులిహోర కొత్తిమీర" పేరుతో నూనె, తిరుగమోత దినుసులతోబాటు ధనియాలు ఎక్కువగా వేసి చేసే నిల్వ పచ్చడి ప్రశస్తమైనది. ఇది రుచికరమే కాదు; ఆరోగ్యప్రదం కూడా.

పాశ్చాత్యులు సలాడ్‌లు, పుడ్డింగ్‌లు, చాకొలెట్లు వగైరా తయారీలోనే కాక చేపలు, మాంసం మొదలగు వంటకాల్లోనూ, సబ్బులూ, సౌందర్య పోషకాల తయారీలోనూ ధనియాలను విరివిగా వాడతారు. ధనియాలను పంచదార పాకంలో వేసి "సుగర్ ప్లమ్స్" పేరిట పంచదార గుళ్ళుగా కూడా చేసుకు తింటారు. ఈస్టు తయారీలోనూ ధనియాలను ఉపయోగిస్తారు.

మనదేశంలో సాగయ్యే మొత్తం ధనియాలలో అరవై శాతం ఒక్క రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలోనే సాగవుతున్నాయి. మధ్య ప్రదేశ్ ,ఆంధ్ర ప్రదేశ్,తమిళనాడు రాష్ట్రాలు ఆ తరువాతి స్థానాల్లో ఉంటాయి.

ఇక ధనియాల ఔషధ విలువలను గురించి ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యుడు చరకుడు ఏం చెప్పాడో కూడా చూద్దాం. చరకుడు "ధాన్యకం" ఆకలిని పెంచుతుందనీ, అది సుగంధ ద్రవ్యమనీ పేర్కొన్నాడు. (సూత్ర స్థానం - XXVI శ్లో. 173)

యవానీ (కురాసాని వాము), అమ్ల వేతసం (రేవల చిన్ని), దాడిమ (దానిమ్మ), బదర (పుల్ల రేగు), పిప్పళ్ళు, సౌవర్చల, అజాజి (జీలకర్ర), వరాంగ (లవంగం), మొదలగు పలు దినుసులను ధాన్య (ధనియాలు) మరియు చక్కెరలతో కలిపి మెత్తటి పొడిగా నూరాలనీ, దీనిని "యవానీ షాడవ" మంటారనీ, దీన్ని తీసుకుంటే నాలుక శుభ్రపడడం, గుండెకు బలం చేకూరడం, రుచి పుట్టడం మాత్రమేకాక, ఛాతీ నొప్పులు, మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం, గుండె జబ్బులు, దగ్గు, ఉబ్బసం, గ్రహణి, అర్శస్ (పైల్స్) వగైరాలన్నీ నయమౌతాయని "చరక సంహిత"లో చరకుడు పేర్కొన్నాడు. (శ్లో. 141-144 - "చికిత్సా స్థానం")

ఆయుర్వేద ఔషధాలలో చాల మేరకు ధనియాలు ఉపయోగిస్తారు. ఆకలిని పెంచే, పైత్యాన్ని పోగొట్టే "జీరక బిల్వాది లేహ్యం", "జీరకాది రసాయనం" మొదలైన వాటన్నింటిలో జీలకర్రతోపాటు ధనియాలూ వాడతారు. ధనియాలతో ఇంకా పలు ఔషధ యోగాలను చరకుడు పేర్కొన్నాడు.

ఇన్ని పోషక, ఔషధ విలువలున్న ధనియాలనూ, కొత్తిమీరనూ మనమెవ్వరం నిర్లక్ష్యం చెయ్యకుండా, మన రోజువారీ ఆహారంలో నేటి నుంచీ తగినంత ధనియాలు, తాజా కొత్తిమీర తప్పక ఉండేట్లు జాగ్రత్త పడదాం.

వాము *(Trachyspermum ammi)*

ఎపియేసీ *(Apiaceae)* కుటుంబం



వాము మొక్క



పుష్ప గుచ్ఛాలు







అజామోద వాముతో తయారైన మసాలా పొడులు



వాము ధృతి *(Essential Oil)*

వాము

"వాము తింటావా ? మామా !" అంటే, "వాము పూసకి సందే ఉంటే ఇంకో వడ తునకే తిననా !", అన్నాడట వెనకటికో తిండిపోతు. ఈ సామెతను బట్టి మన ప్రాచీనులు తృప్తిగా విందు భోజనం చేసిన తరవాత అరుగుదలకు మంచిదని వాము తినేవారని అర్థమౌతుంది. ఒక్క వాము పూస(గింజ) పట్టేందుకు కూడా ఖాళీ లేకుండా మెక్కాడంటే అతడెంత తిండిపోతో మరి!

వామునే వామము, వామ్ము, ఓమము అనీ అంటారు. సంస్కృతంలో వామును యవానీ, దీపక, దీప్య మొదలగు పేర్లతో పిలుస్తారు. "అజమోదా" అనే మరో రకం వాము ఉంది. దాన్ని "అజామోద" అనీ, ఇంకా గంధా, మోదా, మర్కటీ, యవనికా, అగ్నివర్ధనా, దీప్యకా, యామినీ మొదలైన పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. వాము మొక్కను ఇంగ్లిష్ లో బిషప్స్ వీడ్ (Bishop's weed) అంటారు. వామును అజ్వా సీడ్స్ (Ajwa seeds) అంటారు. వామును హిందీలో అజ్వాన్ లేక అజ్వైన్ అంటారు. అజామోద వామును హిందీలో "అజ్మోద్" అంటారు. ఈ రెండురకాల వాము గుణాలూ దాదాపు ఒకే విధంగా ఉంటాయి.

శ్లో. **యవానీ కటుతిక్తోష్ణా వాతశ్లేష్మ విషామయాన్**
హన్తి గుల్మోదరం శూలం దీపయత్యాశు చానలం ॥ *ధన్వంతరి నిఘంటువు.*

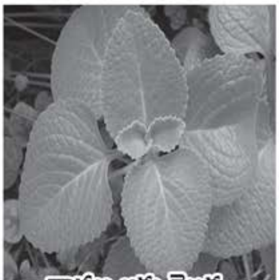
వాము కారంగా, చేదుగా, ఉష్ణంగా ఉంటుంది. ఇది కఫం, వాతం, విషం వల్ల వచ్చే రోగాలు, గుల్మం (కంతులు), ఉదరవ్యాధులు – వీటిని పోగొట్టడమే కాక, జఠరాగ్ని (జీర్ణశక్తి)ని పెంపొందిపజేస్తుంది.

పెళుసుగా గజం ఎత్తు వరకూ పెరిగే వాము మొక్క బూడిద రంగులో ఉంటుంది. పూలు గుత్తులు గుత్తులుగా పూస్తాయి. మొక్కంతా తీవ్రమైన సువాసన

అజామోద వాము, కురాసాని వాము



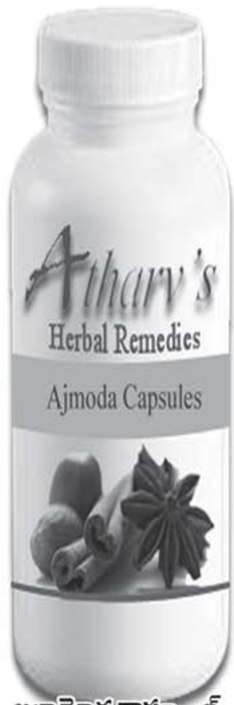
అజామోద వాము



వాము ఆకు మొక్క



అజామోదాది చూర్ణం



అజామోద కాప్సూల్స్



కురాసాని వాము మొక్క



కురాసాని వాము



కురాసాని వాముతో తయారైన హోమియో మందు

కలిగి ఉంటుంది. అందుకే ఈ మొక్కకు తీవ్రగంధా అనే పేరు కూడా వచ్చింది. అంబెల్లిఫెరే (Umbelliferae) కుటుంబానికి చెందిన ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం Trachyspermum ammi. అజామోద వాము శాస్త్రీయ నామం Trachyspermum roxburghianum. తెలుగులో వాము, అజామోద వాము అనే పేర్లతో ఈ రెంటినీ పిలిస్తే హిందీలో వీటిని అజ్వాన్, అజ్మోద్ అని పిలుస్తారు. ఈ రెండు జాతుల వాము ప్రయోజనాలూ దాదాపు ఒకటే.

జలుబు భారం బాగా ఇబ్బంది పెడుతున్నప్పుడు వామును నిప్పులపై వేసి ఆ పొగ పీలిస్తే ఉపశమనం కలుగుతుందని పెద్దలు చెబుతారు. కొందరైతే ఒక దళసరి కాగితంలోనో, ఎండుటాకులోనో వాము పొడినివేసి చుట్టలా చుట్టుకుని, వెలిగించి నోటితో ఆ పొగ పీల్చడం ద్వారా జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసాలనుంచి ఉపశమనం పొందుతారు. కొందరు మరింత ప్రయోజనం కోసం ఈ చుట్టలో అడ్డ సరం (Adhatoda vasica) మొక్క ఎండు ఆకుల చూర్ణం కూడా కలుపుతారు. వామును మెత్తగా పొడిచేసి, మసిలే నీటిలో ఆ పొడిని వేసి కాసేపు మరగనిచ్చి ఆ ఆవిరి పీల్చినా జలుబు భారం, ముక్కు దిబ్బడ తగ్గుతాయి. వాము రుచికి కారంగా ఉండడమే కాదు; తింటే బాగా వేడి చేస్తుంది కూడా. ఉన్నట్టుండి తీవ్రంగా వచ్చే కడుపు నొప్పులకూ, శూలలకూ (Spasmodic Colic) వాము దివ్యౌషధం. అంచేతనే వాముకు “శూల హంత్రీ” అనే మరో పేరూ ఉంది. శ్లేష్మాన్ని వెడలింపజేయడానికి (Expectorant) వాము బాగా పనిచేస్తుంది. ప్లీహము (Spleen) వాచినా, గుల్మం మొదలగు ఉదర రోగాలకూ వాము చక్కగా పని చేస్తుంది. కడుపులోని నులి పురుగుల్ని వాము నశింపజేస్తుంది. వాంతులు ఎక్కువగా అవుతూ ఉంటే వాము రసం తాగితే వెంటనే తగ్గిపోతాయి. వాము గుండెకు మంచి బలాన్నిస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు వాము రసం తాగితే తగ్గుతాయి. దీని రసం కొద్దిగా వెచ్చజేసి చెవిలో పోస్తే చెవి పోటు, చెముడు తగ్గుతాయి. అజీర్తి కారణంగా వచ్చే మల బద్ధకంతో బాధపడే రోగులకు వామురసం ఇస్తే, మామూలుగా విరేచనాలవుతాయి. వాము రసానికి మూత్రాన్ని జారీ కావించే గుణం కూడా ఉంది. ఒక్కోసారి అజీర్తి కారణంగా పొట్ట బిగదీసినప్పుడు పొట్టపై వేడి నీళ్ళతో కాపుకాచి వాము రసం లోనికిస్తే వెంటనే తగ్గుతుంది. కడుపంతా వికారంగా ఉన్నా, త్రేపులు ఆగకుండా వస్తూ ఉన్నా వాము రసం బాగా పనిచేస్తుంది. శొంఠి, వాము, సైంధవ లవణం – ఈ మూడింటినీ కలిపి మెత్తగా పొడిచేసి, బెల్లపు పానకంలో

కలుపుకుని తాగితే దీర్ఘకాలంగా ఉన్న అజీర్తి రోగం కూడా తగ్గుతుంది. స్త్రీలకు బాలింత జబ్బులు రాకుండా గిరిజన వెజ్జులు వాడే మందుల్లోనూ వామును వాడుకుంటారు. పసి పిల్లలకు జలుబు, దగ్గు తగ్గడానికి గిరిజన స్త్రీలు అయిదు గ్రాముల దులపటి తీగ (Pergularia daemia) పూలు, కాస్త వాము సన్నని మంటమీద వేయించి, రసం తీసి చనుబాలలో కలిపి చంటిబిడ్డలకు పట్టిస్తారని "గిరిజన వైద్య సర్వస్వం" లో డాక్టర్ కొప్పుల హేమాద్రి పేర్కొన్నారు. (ఈ దులపటి తీగనే దుష్టపాకనీ, జుట్టుపాకనీ పలువిధాలుగా పిలుస్తారు. ఈ తీగ ఆకులు కోస్తే పాలు స్రవిస్తాయి.)

కాస్త వాము, కొద్దిగా మిరియాలు కలిపి బాగా మాడ్చి చూర్ణం చేసి నీళ్ళలో కలిపి తాగితే అజీర్ణం, పిల్లల్లో వచ్చే కడుపు ఉబ్బరం, ఇతర మలదోషాలు తగ్గిపోతాయి. వాము రసానికి గుండె పోటునూ, కలరానూ, కుష్ఠునూ, అపస్మారాన్నీ కూడా పోగొట్టే గుణముంది. నేత్ర రోగాలకూ వాము రసం పని చేస్తుంది. విషాలను కూడా వాము రసం హరిస్తుంది. బాగా ఆకలి పుట్టిస్తుంది. వాము రసానికి మూత్ర పిండాల (కిడ్నీల) లోని, మూత్ర సంచి (Urinary Bladder) లోని రాళ్ళను కరిగించే గుణం కూడా ఉంది. వాము స్త్రీల రుతురక్తాన్ని జారీచేసి, బాలింతలకు పాలు బాగా పడేట్లు (Galactagogue) చేస్తుంది. ఒక్కోసారి వాతం కారణంగా మూత్రబద్ధం వస్తే వాము రసంలో కాస్త తేనె కలిపి ఉదయాన్నే తీసుకుంటే మూత్రం జారీ అవుతుంది. వామును ఒక పింగాణీ పాత్రలోని నిమ్మరసంలో మునిగేట్లుగా పోసి, బాగా నాననిచ్చి, తరవాత నీడలో ఆరబెట్టి, అలా ఏడుసార్లు భావన చేసి, దాన్ని ప్రతిరోజూ పరగడుపున తీసుకుంటూ ఉంటే పురుషులకు కోల్పోయిన మగతనం కూడా తిరిగి వస్తుందని "వస్తు గుణ దీపిక" పేర్కొంది. వాముని భావన చేయడానికి నిమ్మరసానికి బదులు మాదీ ఫలం (Citrus medica) రసం కూడా వాడుకోవచ్చు. ఇలా భావన చేసిన వామును ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున తింటూ ఉంటే జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది.

ప్రతి రోజూ వాము తింటూ ఉంటే రక్త శుద్ధికీ, రక్త వృద్ధికీ కూడా మంచిది. వాము, మిరియాలు, ఉప్పు సమపాళ్ళలో కలిపి పరగడుపునే తింటూ ఉంటే అజీర్ణము, కడుపు నొప్పి తగ్గి, జీర్ణ శక్తి పెంపొందుతుంది. వాముకు ఇన్ని సుగుణాలున్నా ఎక్కువగా తీసుకుంటే పైత్యం, తలనొప్పి మొదలైనవి వచ్చే అవకాశముంది. ధనియాలు, కొత్తిమీర వాముయొక్క దుష్ప్రభావాలకు విరుగుళ్ళు.

వామును గానుగలో పోసి ఆడిస్తే వాము నూనె వస్తుంది. వాముకున్న సుగుణాలన్నీ దీనికీ ఉన్నాయి. అమిత భోజనం వల్ల కలిగే భుక్తాయాసం తగ్గడానికి ప్రాచీనులు భోంచేసిన తరవాత కాస్త వాము నమిలేవారు. మనం ఇందుకోసం వాము నమలడం ఎందుకనుకుంటే కొద్దిగా నీళ్ళలో నాలుగు వాము నూనె చుక్కలు వేసుకుని తాగొచ్చు కూడా. పళ్ళ చిగుళ్ళ వాపులు, నొప్పులకు వాము నూనె పైపూతగా రాస్తే బాగా పని చేస్తుంది. అవసరమైనప్పుడు మందుగా వాము నూనెను ఓ చెంచాడు పంచదార మీద గానీ, లేత తమలపాకు మీదగానీ నాలుగు చుక్కలు వేసుకుని లోనికి తీసుకోవడమో లేక కొద్దిగా నీళ్ళలో వాము నూనె చుక్కలు నాలుగు వేసుకుని తాగడమో చెయ్యొచ్చు. వాము రసాన్ని ఏ ఏ జబ్బులకు వాడుకుంటామో వాము నూనెని కూడా వాటన్నిటికీ వాడుకోవచ్చు. అయితే వాము నూనె చాలా గాఢమైంది కనుక మోతాదు నాలుగు చుక్కలకు మించకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

వామును బట్టీలో కాచి తయారు చేసే "వాము వాటర్" చిన్న పిల్లల్లో జీర్ణ క్రియ మెరుగుదలకు వాడతారు. కడుపులోంచి గ్యాస్ వెడలించడానికీ, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పుల్ని తగ్గించడానికీ, ఆకలి పుట్టించి, నోటి అరుచి పోగొట్టడానికీ వాము వాటర్ బాగా పనిచేస్తుంది. కలరా వ్యాధి సోకిన తొలి దశలో ఒకటి లేక రెండు ఔన్సుల మోతాదులో వాము వాటర్ వాడితే వాంతులు, విరేచనాలు కట్టుకుంటాయి.

లేత వాము మొక్కను ఆకు కూరగానూ వాడుకోవచ్చు. ఈ ఆకు కూరలో కూడా వాముకున్న సుగుణాలన్నీ ఉన్నాయి. వాము నుంచి తీసే వాము అరఖు(అజామోదార్కము)కు కూడా వైద్య పరంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి.

వాము మొక్కకున్న ఘాటైన సువాసన కారణంగా దాన్ని సంస్కృతంలో "తీవ్ర గంధా" అని కూడా పిలుస్తారని చెప్పుకున్నాం కదా. ఇలాగే వాము వంటి వాసనే కలిగిన మరో రెండు మొక్కల్ని గురించి కూడా ఇక్కడ చెప్పుకోవాలి. మనకు పచారీ దుకాణాలలో "వాము పువ్వు" అనే పేరుతో ఒక దినుసు అమ్ముతారు. ఇది పువ్వు కాదు. పచ్చ కర్పూరపు బిళ్ళ వంటి బిళ్ళే. ఈ బిళ్ళల్ని పుదీనా, తులసిల జాతి (Labiatae) కి చెందిన "థైమ్" (థైమస్ వల్గారిస్) అనే మొక్కనుంచినుంచి తీసే నూనెతో తయారు చేస్తారు. థైమాల్ (Thymol) అనే ఈ రంగులేని దినుసు వాసనలో వామును పోలివున్న కారణంగా దీన్ని వాము పువ్వు అంటున్నారు. ఈ థైమాల్ ని నోటి దుర్వాసన పోగొట్టడానికి వాడే మౌత్ వాష్ ల తయారీలోనూ, పరిమళ ద్రవ్యాల

తయారీలోనూ, ముక్కు, గొంతుక స్ప్రే ల తయారీలోనూ వాడతారు. ఈ వాము పువ్వును తమలపాకులో పెట్టి నమిలి మింగితే జలుబు భారం, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి,అజీర్తి విరేచనాలు మొదలైనవన్నీ తగ్గుతాయి.

"వాము ఆకుల మొక్క" అనే పేరున్న ఒక మొక్కను మనం పెరటి దొడ్లలో పెంచుతాం. మందంగా, అండాకారంలో చుట్టూ నక్కు కలిగివుండే దీని ఆకులు వాము వాసనతో ఉంటాయి కనుకనే ఈ మొక్కను వాము ఆకుల మొక్క అని పిలుస్తాం. ఈ ఆకులతో బజ్జీలు వేసుకుంటాం. గారెలూ, పకోడీలలో కూడా ఈ ఆకులు కోసి వేసుకుంటాం. ఈ ఆకులకున్న వాము వాసన కారణంగా ఆ వంటకాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ఒక్క వాసనలో మాత్రమే వామును పోలిన ఈ మొక్క తులసి జాతికి చెందినది. కోలియస్ యారోమాటికస్ (Coleus aromaticus) అనేది దీని శాస్త్రీయ నామం. ఇదీ వైద్యపరంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్న మొక్కే. పసి పిల్లలకు తీవ్రమైన కడుపునొప్పి వస్తే ఈ ఆకుల రసాన్ని పంచదార కలిపి తాగిస్తారు. ఉబ్బసం, ఎడతెగని దగ్గు, గనేరియా, పైల్స్ మొదలైన వ్యాధులలో కూడా ఈ మొక్క ఆకుల రసం వాడతారనీ, ఈ ఆకులను తొక్కి ఆ గుజ్జుతో నుదురుమీద పట్టీ వేస్తే తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని డాక్టర్ కే. యం. నద్ కర్ణీ తన "ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" అనే గ్రంథం లో పేర్కొన్నారు.

వామును ఎక్కువ వైద్యయోగాలలో ఇంగువ, త్రిఫలాలు (ఉసిరి, కరక, తాని కాయలు), సైంధవ లవణాలతో కలిపి వాడతారు. బ్రాంకైటిస్ లో కళ్లెను వెడలించడానికి వాము బాగా పనిచేస్తుంది కనుక దగ్గు మందు (cough mixture) లలో వామును తప్పక వాడతారు. కళ్లె గట్టిపడి ఎంత దగ్గినా బయల్పడని రోగులకు మజ్జిగలో వాముపొడి కలిపి ఇస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. కడుపు ఉబ్బరించినా, తీవ్రమైన కడుపునొప్పితో బాధపడుతున్నా వామును మెత్తగా పొడి చేసి దానిలో నీరు కలిపి పేస్టులా చేసి, పొట్టమీద రాస్తారు. ఉబ్బస రోగులలో ఉపశమనం కోసం వామును బాగా వెచ్చజేసి ఒక గుడ్డలో పోసి ఛాతీ పైన కాపు కాస్తారు. మొండి వ్యాధులను నయం చేయడానికి వాడే లోషన్లు, ఆయింట్ మెంట్ల తయారీలోకూడా వాము వాడతారు. వాము మొక్క వేళ్ళలో మూత్రకారి (Diuretic) గుణాలు, వాయువును వెడలించే (Carminative) గుణాలు ఉన్నట్లు ఇటీవలి పరిశోధనలలో కనుగొన్నారు. జ్వర లక్షణాలు ఉన్న రోగులకు, పొట్టలో గడబిడగా ఉన్న రోగులకు వాము దివ్యౌషధం.

శనగపిండితో చేసే బజ్జీలు, పకోడీలు, కారపు పూస మొదలైన వాటిలో కొంచెం వాము వేసి వండుకుంటే అవి తేలిగ్గా జీర్ణం అవుతాయి. పచ్చి మిరపకాయల్ని పుల్లటి మజ్జిగలోకానీ, నిమ్మరసంలో కానీ నానబెట్టి వాటి ఘాటు కొంచెం తగ్గిన తరవాత వాటిని భోజనంలో చల్ల మిరపకాయల పేరుతో నంజుడుగా వాడతారు. కొందరు పచ్చి మిరప కాయలు నిలువుగా కోసి వాటిలో తగు మాత్రం ఉప్పు కలిపిన, నిమ్మరసంలో నానవేసిన వామును కూరి, తిరిగి నిమ్మరసంలో నానబెడతారు. ఈ మిరపకాయలు ముద్దపప్పు అన్నంలో నంజుడుగా చాలా రుచికరంగా ఉండడమేకాక, వాటిలో కూరిన వాము కారణంగా ఆహారం అరుగుదలకు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ఒక దినుసుగా కూరలలో వాడడమేకాక ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలతో కలిపి వామును మసాలా పొడులలోనూ వాడతారు. ఊరగాయ పచ్చళ్ళ లోనూ వాము వాడకం ఎక్కువే. బన్ రొట్టెలు కొన్నిట్లో వాము వేస్తారు. కొన్ని రకాల బిస్కట్ల తయారీలోనూ వాము వాడతారు. వాటిని వాము బిస్కట్లంటారు.

భారత దేశమంతటా వాము పండించినా మధ్యప్రదేశ్, ఆంధ్రప్రదేశ్, గుజరాత్ రాష్ట్రాలు వాము పంటకు పేరొందాయి. మన దేశంలో పండే వాములో ప్రధానంగా పెద్ద వాము, చిన్న(సన్న) వాము, నడియాడ్ వాము అని మూడు రకాలున్నాయి. వీటిలో సన్న వాము చాలా శ్రేష్ఠం. అందులోకూడా మధ్యప్రదేశ్ లోని ఇండోర్, ఉజ్జయిని, గ్వాలియర్ ప్రాంతాలలో పండే సన్న వాము సర్వ శ్రేష్ఠ మైంది.

ఇకపోతే "కురాసాని వాము" అని పిలువబడే మరో వాము రకం కూడా బజార్లో లభిస్తుంది. దీనిని సంస్కృతంలో 'పారశీక యవానీ' అనీ, హిందీలో "ఖురాసానీ అజ్వైన్" అనీ, ఇంగ్లిష్ లో "హెన్ బేన్" (Henbane) అనీ అంటారు. దీని శాస్త్రీయ నామం Hyoscyamus niger. ఇది సొలనేసీ (Solanaeceae) కుటుంబానికి చెందిన అడవి మొక్క. హిమాలయాలలో భారత దేశానికి వాయవ్యంగా ఉన్న ఖొరాసాన్, బలూచిస్థాన్ అటవీ ప్రాంతాల్లో ఇది విపరీతంగా పెరుగుతుంది. నల్లని ఈ వాము విత్తనాల్లో వున్న "హయోసయామైన్" అనే ఆల్కలాయిడ్ కారణంగా వీటికి వైద్యపరంగా పలు ప్రయోజనాలున్నాయి. ఈ విత్తనాలు మత్తు కలిగిస్తాయి. స్రావాలను అరికడతాయి. నొప్పినివారణకు (Anodyne) పనిచేస్తాయి. అరుగుదలకు మంచివే కాక కడుపులోని క్రిములను నాశనం చేస్తాయి. సుఖ విరేచనాన్నిస్తాయి. మానసిక ఉన్మాదానికీ, మద

పిచ్చికీ, మూర్ఛ రోగానికీ, మతిమరుపు, నిద్ర లేమి, పక్షవాతం వగైరాలకు కూడా కురాసాని వాము దివ్యౌషధం.

మన తెలుగువారి విందు భోజనాలలో ఇటీవల చిట్టచివరి అంశంగా పెరుగు అన్నంలోకి నంజుడుగా ఒక పదార్థం వడ్డిస్తున్నారు. మామిడి అల్లం ముక్కలు,కారట్ ముక్కలు, దొండ ముక్కలు, దొరికితే మామిడి ముక్కల్ని బాగా వాము వేసి కలిపి నిమ్మ రసంలో కొన్ని గంటలు నానబెట్టి తయారుచేసే ఆ పదార్థం పెరుగు అన్నంలోకి అత్యంత రుచిగా ఉండడమే కాక, దాంట్లో వేసే వాము కారణంగా అరుగుదలకు ఎంతో తోడ్పడుతుంది.

కాబట్టి మన ఆరోగ్యానికి ఇంతగా మేలుచేసే వామును మనం ఇందాక సామెతలో చెప్పుకున్న తిండిపోతు లాగా నిర్లక్ష్యం చెయ్యకుండా రోజూ మన ఆహారంలో తగినంత వాము ఉండేట్లు జాగ్రత్త పడదాం.

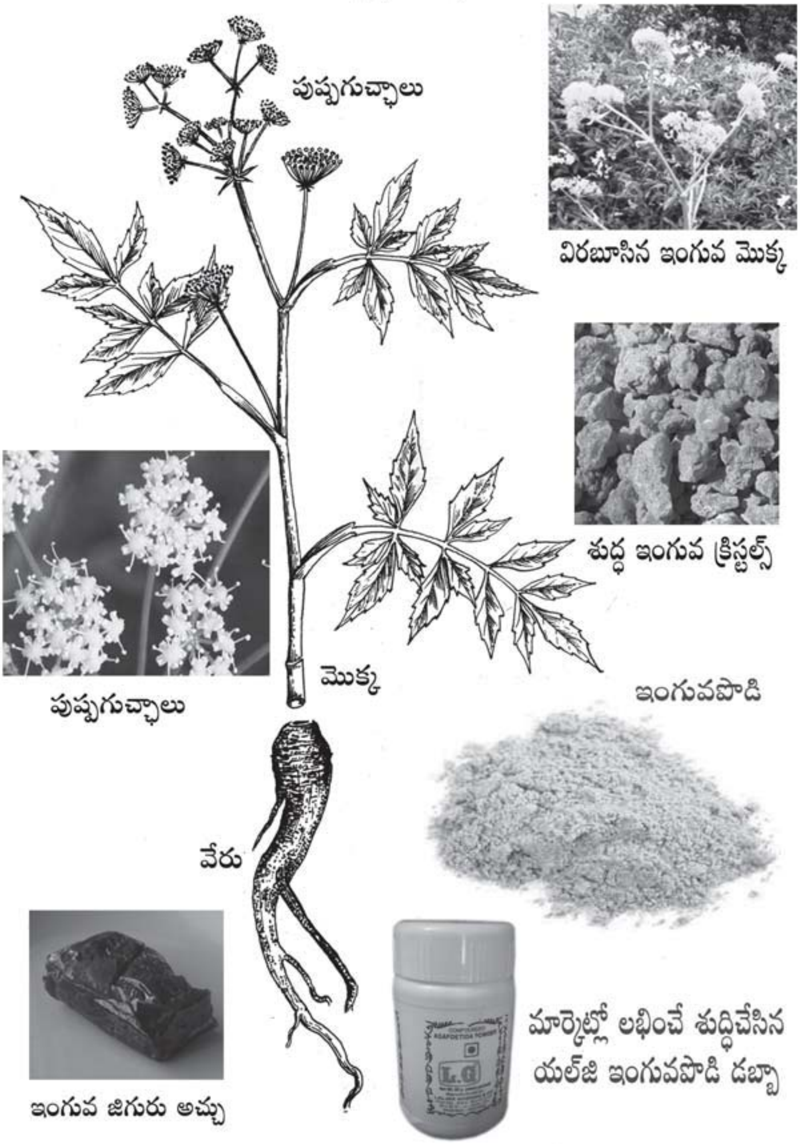




వాము మొక్క

ఇంగువ *(Ferula asafoetida)*

ఎపియేసీ *(Apiaceae)* **కుటుంబం**



ఇంగువ

ఇంగువ చుట్టిన గుడ్డ, బెల్లం వండిన పొయ్యి ఒక పట్టాన ఆ వాసన వీడవని లోకోక్తి. ఇంగువ గాఢమైన పరిమళం కలది. అందుకే ఇంగువ చుట్టిన గుడ్డలో ఇంగువ ఉన్నా లేకున్నా దాని పరిమళం మాత్రం చాలకాలంపాటు అలానే నిలిచి ఉంటుంది. "ఆ గొప్పతనం, దాతృత్వం ఎక్కడికి పోతాయి? ఎంతైనా ఇంగువ చుట్టిన గుడ్డ కదా!" అనడం పరిపాటి–బతికిచెడిన వాడిని (ఒకప్పుడు దర్జాగా బతికిన వాడిని) గురించి. తనవద్ద ఇప్పుడేమీ పసలేకున్నా, గతకాలపు తమవారి వైభవాన్నిజ్ఞాపకం చేసుకుంటూ బతికేవాడిని కూడా "ఇంగువ చుట్టిన గుడ్డ" అనడం వాడుకైంది. అలాగే స్వతహాగా తాను జ్ఞానశూన్యుడైనా, గొప్పవారి సాంగత్యం కారణంగా ఎదిగిన వాడినీ 'ఇంగువచుట్టిన గుడ్డ' అంటారు కొందరు.

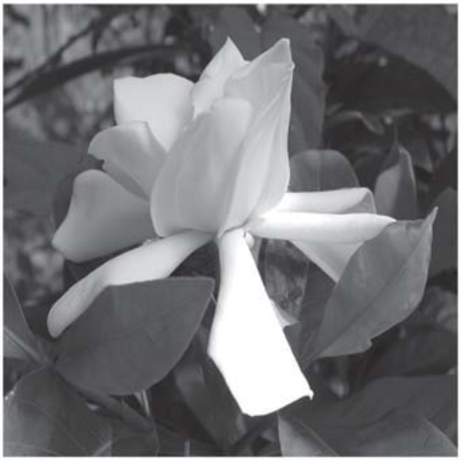
సంస్కృతంలో ఇంగువను "హింగు"అంటారు. ఇంగువ మొక్క నుంచి కారే జిగురును "హింగు నిర్యాసం" అంటారు. ఆ జిగురే గట్టిపడి మంచి వాసన వస్తుంది కనుక దీన్ని "సుగంధికం" అనీ అంటారు. బాహ్లిక (Balkh) దేశంలో లభించేది కనుక దీన్ని "బాహ్లీకం" అనీ అంటారు .(ఒకప్పటి బాక్ట్రియా దేశానికి రాజధాని ఈ బాల్ఖ్. ఇదిప్పుడు ఆఫ్ఘనిస్థాన్ లో ఉంది). ఇంగువను "రామఠం" అనీ, "అత్యుగ్రం" (Very Fierce) అనీ కూడా అంటారు. ఇది కడుపులోని క్రిముల్ని నాశనం చేస్తుంది కనుక దీన్ని "జంతుఘ్నం" అంటారు. దీని పరిమళం హృద్యంగా ఉంటుంది కనుక దీన్ని "హృద్యం" అనీ అంటారు. దీన్ని "శతవేదీ", "సహస్రవేదీ", "జతుకం" అనే పేర్లతోనూ "భావప్రకాశం", "అభిదాన మంజరీ" మొదలగు ఆయుర్వేద గ్రంథాలు వ్యవహరించాయి. వృక్షాలకు కారే జిగురుల్లో ఇది సర్వశ్రేష్ఠం అయిన కారణంగా దీన్ని "నిర్యాస శ్రేష్ఠం" అని కూడా వ్యవహరించారు.

కారింగువ లేక బిక్కి *(Gardenia gummifera)*

రూబియేసీ *(Rubiaceae)* కుటుంబం



చెట్టు



పువ్వు



కాయ



స్రవిస్తున్న కారింగువ జిగురు

శ్లో. **హింగూష్ణమ్ దీపనం బల్యం వాతఘ్నం గుల్మశూలజిత్ ।**
క్రిమిహృద్రోగ శమనం మహోదరకఫాపహం ॥ *(ధన్వంతరి నిఘంటువు)*

ఇంగువ ఉష్ణంగా ఉంటుంది. అది వాతం, గుల్మం, శూల, క్రిములు, హృద్రోగం, మహోదరం (Dropsy), కఫం మొదలగు వాటిని పోగొడుతుంది. శరీరానికి అగ్నిదీపనం మరియు బలం కలిగిస్తుంది.

ఇంగువ రుచికి చేదుగా, ఘాటుగా ఉండి, కళ్లెనూ, కడుపునుంచి "గాస్"నూ వెడలింపజేస్తుంది. ఇంగువ మూత్రకారి మరియు విరేచనకారి కూడా. జీర్ణ క్రియను మెరుగుపరచి ఆకలి పుట్టిస్తుంది. నరాలకు సత్తువనూ, మత్తునూ కలుగజేస్తుంది. స్త్రీల రుతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది. అజీర్తి, మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, ఉబ్బసం, కోరింత దగ్గు, మొండి బ్రాంఖైటిస్, అపస్మారం, ఉన్మాదం, కాలేయ వ్యాధులు, తీవ్రమైన కఫదోషాలు, వాత దోషాలకు ఇంగువ దివ్యౌషధం.

మనకు బజార్లో ఇంగువ బిందువులు (Tears) గానూ, సుద్దగానూ, పేస్టుగానూ దొరుకుతుంది. మార్కెట్లో సాధారణంగా లభించే ఇంగువ అచ్చు లేక సుద్దలో కలుషితాలుగా ఇంగువ మొక్క వేళ్ళు, మట్టి కలుస్తాయి. పేస్టులో ఇంగువ జిగురు కాక ఇతర కొన్ని పదార్థాలు కల్తీగా కలుపబడతాయి. అంచేత ఈ రెంటికంటే బిందువులే శుద్ధంగా ఉంటాయి. ఇవి లేత పసుపు వన్నెలో ఉంటాయి. ఇంగువ సుద్దను శుభ్రపరచి, పొడి చేసి ప్యాక్ చేసిన "ఇంగువ పౌడర్" కూడా మార్కెట్లో లభిస్తుంది. తుమ్మ జిగురు, ఎర్రమట్టి, రోజిన్ (Rosin), గోధుమ పిండి, జిప్సం మొదలైన ఎన్నో పదార్థాలను ఇంగువను కల్తీ చేయడానికి వాడతారు. ఆ కారణంగా మనకు శుద్ధమైన ఇంగువ కావాలంటే బిందువులే శ్రేష్ఠం.

పంజాబ్, కాశ్మీర్, ఇరాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ అటవీ ప్రాంతాల్లో విస్తారంగా పెరిగే ఒక బహువార్షిక మొక్కనుంచి ఇంగువను తీస్తారు. ఎపియేసీ (Apiaceae) కుటుంబానికి (శతపుష్పాది వర్గానికి) చెందిన ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం Ferula asafoetida. ఆంగ్లంలో ఇంగువను Asafoetida అంటారు. అలవాటైన వారికి ఇంగువ సువాసనగా ఉంటుందేగానీ కొత్త వారికి అదో పురిటి కంపు (foetid smell). అందుకే దానికా పేరు వచ్చింది. ఉత్తర భారత దేశంలో ఇంగువను "హింగ్" అనీ "హింగ్రా" అనీ అంటారు. ఇంగువ మొక్క పది అడుగుల ఎత్తువరకూ పెరుగుతుంది. ఇంగువ జిగురు సేకరణ సాధారణంగా మార్చ్, ఏప్రిల్ నెలల్లో ఆ మొక్కలు పుష్పించబోయే

గాల్బనం

ఫెర్యూలా గాల్బానిఫ్లూవా (*Ferula galbaniflua*)

ఎపియేసీ (*Apiaceae*) కుటుంబం





పుష్పగుచ్ఛాలు



గాల్బనం క్రిస్టల్స్



గాల్బనం ధృతి
(Essential Oil)

ముందు చేస్తారు. నాలుగైదేళ్ళ వయస్సున్న మొక్కను ఎంచుకుని ముందుగా దాని కాండం నరికేస్తారు. ఆ తరువాత మొదలు చుట్టూ గుంట తీసి మట్టిని తొలగించి, లావాటి కారట్ ఆకారంలో ఉండే ఆ మొక్క వేరును కత్తిరిస్తారు. ఆ గుంటను ఎండు ఆకులూ, కొమ్మలూ, మట్టితో కప్పేస్తారు. ఆ వేరునుంచి కారే పాలవంటి స్రావం గట్టిపడి జిగురుగా తయారవుతుంది. దాన్ని కొన్ని రోజుల తరువాత సేకరించి, ఆ వేరులో మరొక తాజా భాగాన్ని కత్తిరిస్తారు. ఇలా జిగురు స్రవిస్తున్నంతవరకు వేళ్ళను కత్తిరిస్తూ, జిగురును సేకరిస్తూనే ఉంటారు. ఆ జిగురే గట్టిపడి, మనకు మార్కెట్లో ఇంగువ పేరుతో లభిస్తుంది.

దీని ధృతి (Essential Oil) లో ఉన్న సల్ఫర్ మిశ్రణాల కారణంగా దీనికి ఆ ఘాటైన వాసన. ఈ వాసన ఉన్నప్పటికీ ఇంగువను పలు దేశాల్లో రుచి కోసం కూరలు, సాస్ లు మొదలగు వంటకాల్లో వాడుకుంటారు. మసాలా పౌడర్లు అన్నిట్లో ఇంగువ కలుస్తుంది. వైద్యంలోనూ దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే న్యుమోనియా (pneumonia), బ్రాంకైటిస్ (bronchitis), కోరింత దగ్గు (Whooping Cough) లకు ఇంగువ దివ్యౌషధం. పెద్దలలో మొండి ఉబ్బసం,మొండి బ్రాంకైటిస్ లకు కూడా ఇది చక్కగా పనిచేస్తుంది.

ఇంగువ పురుషులలో కామోద్దీపనం కలిగిస్తుంది. కొద్ది మోతాదుల్లో అయినా సరే ఎక్కువ కాలం వాడితే గొంతులో "ఇరిటేషన్" కలిగిస్తుంది. వెల్లుల్లి వాసనగల తేపులు వస్తాయి. కడుపు ఉబ్బరంతోపాటు నీళ్ళ విరేచనాలు,మూత్రంలో మంట వస్తాయి. ఇంగువను మోతాదు మించి తీసుకుంటే ఇంగువలో ఉండే తేలిగ్గా ఆవిరయ్యే నూనె చెమట, మూత్రం, పాలు మొదలగు వాటి ద్వారా త్వరితంగా విసర్జించబడుతుంది.

ప్రత్యేకించి స్త్రీలలో, చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే ఉన్మాదపు చేష్టలు, అపస్మారం, పేగుల్లో బిగదీసే కడుపు నొప్పి మొదలగువాటికి ఇంగువ బాగా పనిచేస్తుంది. ఇంగువలో ఉన్న దోషాలు పోవడం కోసం దాన్ని బాగా వేయించి వాడుకోవాలి. వెచ్చజేయని పచ్చి ఇంగువ వాడితే వాంతులు వస్తాయి.

మూల వ్యాధి (పైల్స్)లో మల ద్వారం నుండి పడే రక్తాన్ని ఇంగువ నిలిపేస్తుంది. నారి కురుపుల్లోని పురుగులను ఇంగువ చంపుతుంది. తలనొప్పికి ఇంగువ చూర్ణాన్ని నీటితో కలిపి నుదురుకు రాసుకుంటారు. నల్లమందు మొదలగు విషపదార్థాలను తీసుకున్నవారికి వాటిని కక్కించడానికి ఇంగువను లోనికి ఇస్తారు.

ఫెర్యూలా నార్దెక్స్ *(Ferula narthex)*

ఎపియేసీ (Apiaceae) **కుటుంబం**





విరగబూసిన మొక్క



ఇంగువతో తయారయ్యే
'పాచక వటి' అనే జీర్ణకారి ఔషధం

ఉబ్బసపు దగ్గు తెరలనుంచి తెప్పరిల్లడానికి "హింగ్వాది ధూమం" పేరిట వేసే ఇంగువ పొగను పీలిస్తే మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇంగువ, మినుములు కలిపి పొగలేని మంటపై కాల్చి,దాని నుంచి వచ్చే పొగను ఒక పైప్ ద్వారా పీల్చితే ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.కడుపు లోపలి పొర (పెరిటోనియం) వాచినప్పుడు (Peritonitis), చిన్న పిల్లలలో అజీర్తి కారణంగా వచ్చే కడుపు ఉబ్బరం (Flatulence) కీ, టైఫాయిడ్, కలరా వచ్చినప్పుడు కలిగే కడుపు ఉబ్బరానికి ఇంగువతో ఎనిమా చేస్తారు.పలుచటి గంజిలో కొంచెం ఇంగువ పొడి కలిపి తాగిస్తే తక్షణం ఉపశమనం లభిస్తుంది. చిన్నపిల్లల్లో కడుపు ఉబ్బరంతో కూడిన శూల తగ్గడానికి పలుచటి గంజిలో కొంచెం వాము వాటర్,కొద్దిగా ఇంగువ చూర్ణం కలిపి తాగిస్తే ప్రయోజనకరం. శొంఠి, సైంధవ లవణం,ఇంగువ,ఏలకులు సమపాళ్లలో కలిపి నూరిన చూర్ణం కడుపు ఉబ్బరం తగ్గించడానికి బాగా పనిచేస్తుంది. ఇంగువ, వాము, కరక్కాయ, సైంధవ లవణం – వీటిని సమపాళ్ల లో తీసుకుని నూరిన చూర్ణం తడవకు పది వడ్ల గింజల ఎత్తు మోతాదు మించకుండా వాడుతుంటే, శూలలనుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కోరింత దగ్గుతో బాధపడుతున్న పిల్లలకు ఇంగువ పొడిని కాల్చి గుడ్డపై వేసి ఛాతీ మీద ప్లాస్టర్ లా ఉపయోగిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. ఇంగువ చూర్ణాన్ని మసిలే నీటిలో వేసి, ఆ ఆవిరిని పిల్లల ఛాతీ పైన బ్లాస్టర్ లా బ్లాస్ట్ చేసినా ప్రయోజనమే. పిల్లల్లో నులిపురుగులు వగైరా కడుపులోని క్రిముల నివారణకు కొద్ది మోతాదుల్లో ఇంగువ చూర్ణం వాడతారు. ఎనిమా కూడా ఇంగువ పొడితో చేస్తారు. పార్శ్వపు నొప్పి (Hemicrania) తో బాధపడేవారికి ఒక డ్రాము నీటిలో ఐదు వడ్లగింజల ఎత్తు ఇంగువ చూర్ణం కలిపి ముక్కుల్లో వేస్తే తక్షణ ప్రయోజనం ఉంటుంది. తీవ్రమైన పంటి నొప్పితో బాధపడేవారికి కాస్త నల్లమందు (Opium), కాస్త ఇంగువ చూర్ణం కలిపి ముద్దగా చేసి, బాధిస్తున్న పళ్ళ సందుల్లో పెడితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. అతిసార విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడుగానీ, లేక కలరా సోకిన తొలి దశలోగానీ, ఇంగువ, కర్పూరం, మిరియాలు సమపాళ్ళలో తీసుకుని మెత్తగా చూర్ణం చేసి, దానికి కొంచెం నల్లమందు చేర్చి మాత్రలు చేసి వాడితే ప్రయోజనకరం. ఇంగువ గర్భస్రావాన్ని అరికడుతుంది.

ఆకలి పెరగడానికి, జీర్ణశక్తి మెరుగుదలకూ, కడుపు ఉబ్బరం నివారణకూ వాడే "హింగుష్టక చూర్ణం" అనే ఓ చూర్ణం తయారు చేసే విధానాన్ని, డా.కే.యమ్.నద్

కర్ణీ తన "ద ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" గ్రంథంలో ఇలా వివరించారు. వేయించిన ఇంగువ చూర్ణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు,వాము, జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర, సైంధవ లవణం– వీటన్నిటినీ సమాన భాగాలలో తీసుకుని, మెత్తగా చూర్ణం చేసి, రోజూ పదినుంచి ఇరవై వడ్లగింజల పరిమాణంలో అన్నం మొదటి ముద్దలో నెయ్యితో కలుపుకుని తింటూ ఉంటే జీర్ణ వ్యవస్థ పూర్తిగా మెరుగౌతుంది. కొందరు ఇదే చూర్ణాన్ని నిమ్మరసంతో మాత్రలుగా చేసి వాడుకుంటే మరింతగా ప్రయోజనకరం అంటారు.

ఇంగువ, సైంధవ లవణం, వెల్లుల్లి(లశునా)లతో తయారుచేసే "హింగు త్రిగుణ తైలం" చెవికి సంబంధిచిన సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. పాలు, పంచదారలతో కలిపి, ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం నాలుగు డ్రాముల మోతాదులో లోనికి ఇవ్వాలి. వెచ్చజేసిన కొద్ది చుక్కల తైలాన్ని చెవిలో వేసుకోవాలి. లోనికిచ్చినా, బయట రాసుకున్నా ఈ తైలం మొండి వ్రణాలకు చీము పట్టకుండా "యాంటి సెప్టిక్" గా పనిచేస్తుంది. లోనికి తీసుకుంటే ఈ తైలం పేగులలోని క్రిములనూ,పుండ్లనూ నశింపజేస్తుంది. కీళ్ళ సవాయి, క్షయ, బ్రాంఖైటిస్ లను నయం చేస్తుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఈ తైలం గాయాలనూ, పుళ్ళనూ త్వరగా మాన్పుతుంది. తామర (Ringworm) కి ఇంగువ చూర్ణంలో ఆవు నెయ్యి కలిపి పేస్టుగా చేసి రాస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. అలాగే ఈ పేస్టును తేలు కుట్టిన చోట రాస్తే బాధ త్వరగా తగ్గుతుంది. శరీరంలో ఒక పక్క అవయవాలకు వచ్చే పక్షవాతం (Hemiplegia) మెడ కండరాలు బిగుసుకోవడం (Stiff Neck), ముఖానికి వచ్చే పక్షవాతం (Facial Palsy), తొడలు, నడుము భాగంలో వచ్చే సయాటిక్ నొప్పి (Sciatica) మొదలైన నరాల సంబంధమైన వ్యాధులలో మాషాబలాది కషాయంతో పాటు వేయించిన ఇంగువ చూర్ణం కూడా ఇస్తారని చక్రదత్త పేర్కొన్నారు.

ఎక్కిళ్ళు, ఉబ్బసంతో బాధపడే రోగులు పాత వరి బియ్యపు అన్నం తినడం కానీ, జావ తాగడం కానీ చేయాలనీ, పాత బియ్యపు "యవాగు" (చిక్కటి గంజి) వారికి మరింత శ్రేష్ఠమనీ, దానిలో హింగు(ఇంగువ), సౌవర్చల (సర్జ క్షారం), అజాజీ (జీలకర్ర), విడ (బిడా లవణము – కృష్ణ లవణము – Vitsalt), పౌష్కర (చెంగల్వ కోష్టు – Saussurea lappa), చిత్రక (చిత్రమూలం – Plumbago zeylanica), కర్కట శృంగి (Rhus succedanea) లను వేసి, ఆ గంజిని మరగకాయాలనీ "చరక సంహితా" లో చరకుడు పేర్కొన్నాడు. (చికిత్సా స్థాన– XVII-100,101).

కారింగువ కూడా వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలు కలదే. దీన్ని సంస్కృతంలో "నాడీహింగు" అంటారు. తెలుగులో "తెల్ల మంగ" అనే పేరుతో పిలువబడే, రూబియేసీ (Rubiaceae) కుటుంబానికి చెందిన Gardenia gummifera అనే శాస్త్రీయనామం కల వృక్షం కొమ్మలు, కాయల నుంచి స్రవించే జిగురే కారింగువ. దీనినే 'మంచి బిక్కి' చెట్టు అని కూడా అంటారు. ఇది పూర్తిగా వేరే కుటుంబానికి చెందిన వృక్షం. అయితే ఇంగువ జాతికే చెందిన మరికొన్ని వృక్షాల నుండి స్రవించే జిగురు కూడా ఇంగువలాగే వాడబడుతున్నది. మన దేశపు అవసరాలకు తగినంతగా ఇంగువ దేశంలో లభించనప్పుడు, ఇతర దేశాలనుంచి దిగుమతి చేసుకునే బదులు, ఈ మొక్కల జిగుర్లు మన ప్రజలు ఇంగువ స్థానంలో వాడుకుంటున్నారు. Ferula narthex, Ferula galbaniflua (గాల్బనం) మొదలగు ఇంగువ జాతి మొక్కలకు స్రవించే జిగుర్లు కూడా దాదాపు ఇంగువ లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. కనుక అవీ వైద్య పరంగా ప్రయోజనకరమైనవే.

ఇంగువ మోతాదు మించి వాడుకున్నప్పుడు ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా ఉండాలంటే, దానికి విరుగుళ్ళుగా మంచి గంధం (Santalum album), బాదం జిగురు, దానిమ్మ పండు వాడుకోవాలి.

ఇన్నిన్ని ప్రయోజనాలున్న ఇంగువను ఇంతదేకదా– అని నిర్లక్ష్యం చేయరు కదూ?



పువ్వు

పసుపు *(Curcuma longa)* జింజిబరేసీ *(Zingiberaceae)*











పచ్చి పసుపు దుంపలు



పసుపు కొమ్ములు



పసుపు పొడి



పసుపు పొడి



మసాలా పొడి



కర్క్యుమిన్
(గాఢపరచిన పసుపు)

పసుపు

"పసుపు కోసం పది ఆమడలైనా పరుగెత్తాలి" అని సామెత. మన పూర్వుల రోజువారీ అవసరాల్లో పసుపుకున్న ప్రాముఖ్యమది. "పసుపుకొమ్మైనా పెట్టనివాడు పట్టణమంతా రాసిస్తాడా?" అంటాం లోభిని గురించి. పూర్వకాలంలో ప్రతి ఇంట్లో పసుపు కొమ్ములు సమృద్ధిగా ఉండేవి. ఇంట్లో లేకపోతే తమ అవసరానికి పక్క ఇంటివాళ్ళని తేలిగ్గా అడిగి తీసుకునేది పసుపు కొమ్మే. ఆడవాళ్ళు పసుపు కొమ్ము కట్టిన మంగళ సూత్రం మెడలో వేసుకోవడం మనకు తెలిసిందే. ఇక మనం తెలుసుకోవాల్సింది మనతో ఇంతగా విడదీయరాని బంధం కలిగిన పసుపుకు ఆరోగ్యపరంగా, వైద్యపరంగా ఉన్న ప్రయోజనాల గురించే.

పసుపు అనాదిగా సౌందర్య పోషకంగా, క్రిమిసంహారకంగా పేరు పొందింది. పసుపులో చెప్పలేనన్ని ఔషధ విలువలున్నాయి. భారతీయ స్త్రీలు మొటిమల నివారణకూ, ముఖ సౌందర్యానికీ పసుపును ముఖానికి రాసుకుంటారు. క్రిమిసంహారకం కనుకనే పాదాలనుంచీ, పాదాల పగుళ్ళ నుంచీ వ్యాధులు కలిగించే క్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించి, వ్యాపించకుండా వారు పాదాలకు పసుపు రాసుకుంటారు. చర్మ సౌందర్యం కోసం పసుపు కలిపిన నీటితో స్నానం చేస్తారు. స్నానానికి ముందు కొందరు స్త్రీలు పసుపు పొడిని తడిపి ముద్దచేసి దానిని ఒంటికి రాసుకుంటారు. దీని వల్ల చర్మం దురదలుండవు. చర్మం కాంతివంతంగా, ముడతలు లేకుండా తయారవడమే కాక అవాంఛిత రోమాలు నశిస్తాయి. సంస్కృతంలో "నిశా", "నిశాహ్వ", "హరిద్రా" అనే పేర్లుగల పసుపు ఔషధ విలువలను ఆయుర్వేదం ఏనాడో కనిపెట్టి ఉపయోగించింది. పసుపును హిందీలో "హల్దీ" అనీ, ఆంగ్ల భాషలో "టర్మరిక్" (Turmeric) అనీ అంటారు. దీని శాస్త్రీయ నామం – 'Curcuma longa' ఇది అల్లం జాతికి చెందిన మొక్క. ఈ మొక్క వేరు దుంపలు వండితే పసుపు కొమ్ములు, వాటిని చూర్ణం చేస్తే

కస్తూరి పసుపు (*Curcuma aromatica*) జింజిబరేసీ (*Zingiberaceae*)



మొక్క పుష్పించే భాగం





కస్తూరి పసుపు పూలు





పచ్చి కస్తూరి పసుపు దుంపలు



కస్తూరి పసుపు కొమ్ములు



కస్తూరి పసుపు పొడి

పసుపు పొడి లభిస్తాయి. పసుపులో కల్తీ లేకుండా ఉండేందుకు పసుపు కొమ్ములు పొడి చేసి వాడుకోవడమే మంచిది. మన రోజువారీ ఆహారంలో పసుపు వేయని పదార్థం ఉండదు. కూరలు, పచ్చళ్ళు, చారు, సాంబారు, మజ్జిగ చారు మొదలగు భోజన పదార్థాలలో పసుపు వాడకం తప్పనిసరి.

పసుపు రక్త స్రావాన్ని అరికట్టి గాయాలను త్వరగా మాన్పుతుంది. దురదకూ, చర్మరోగాలకూ పసుపు దివ్యౌషధం. వేప చిగుళ్లూ, పసుపూ సమపాళ్ళలో నూరి రాస్తే దురదలు తగ్గుతాయి. పసుపు పొడిని తడిపి ముద్దగాచేసి, అది రెండు పాళ్ళు, రెండు పాళ్ళు ఆవ నూనె, ఒక పాలు జిల్లేడు ఆకుల రసం కలిపి బాగా కాచి, ఆ నూనె రాస్తే, గజ్జి పుండ్లు నయమవుతాయి. దురద కూడా తగ్గుతుంది. మసిలే నీటిలో పసుపు, నాలుగైదు వేప, తులసి ఆకులు వేసి, ఆ ఆవిరి పీలిస్తే జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ మటుమాయమౌతాయి.అరకప్పు వేడి పాలలో రెండు గ్రాముల పసుపు కలిపి రెండు పూటలా తాగినా జలుబు పూర్తిగా నయమౌతుంది.

పసుపు, ఉసిరికాయ మధుమేహాన్ని అదుపుచేయడంలో సర్వశ్రేష్ఠమైనవి. అరకప్పు తాజా ఉసిరిపండ్లరసంలో ఐదు గ్రాముల పసుపు పొడి కలుపుకుని రోజూ తాగితే చక్కెర వ్యాధి (షుగర్ లేక డయాబెటిస్) పూర్తిగా అదుపులో ఉంటుంది. త్రిఫలాలు (కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయలను మూడింటినీ త్రిఫలాలు అంటారు), పసుపు, మానిపసుపు – వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి పొడిచేసి, ఆ చూర్ణాన్ని మూడు గ్రాముల చొప్పున రోజూ మూడుసార్లు తీసుకుంటే మధుమేహాన్ని (చక్కెర వ్యాధిని) పూర్తిగా హరిస్తుంది. చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులు రాగి జావలో నీళ్ళ మజ్జిగ ఎక్కువగా కలుపుకుని ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగుతూ ఉంటే పైన తెలిపిన ఔషధాలు మరింత త్వరగా సత్ఫలితాలు ఇస్తాయి. నడక వంటి శారీరక వ్యాయామం చేస్తూ, ఆహారంలో నూనెలు, నెయ్యి, తీపి పదార్థాలు, దుంపలు, కొత్త బియ్యపు అన్నం మొదలగు వాటిని పూర్తిగా మానేసి, మొలకెత్తిన పెసలు, దొండకాయ, కాకరకాయ, మెంతులు, గోధుమ పదార్థాలు, ఉసిరి పండు, పసుపు మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా వాడుకోవటం మంచిది.

పసుపు పొడి, టంకణము (Borax) సమపాళ్ళలో కొబ్బరినూనెలో కలిపి, పైపూతగా రాస్తే కాళ్ళ పగుళ్ళు, పెదాల పగుళ్ళూ తగ్గుతాయి. పసుపు కొమ్ములు, పసుపు పొడికే కాక పచ్చి పసుపు దుంపల తాజా రసానికి కూడా పలు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. తాజా పసుపు దుంపల రసంలో కరక్కాయను మెత్తగా పొడిచేసి కలిపి, పై పూతగా పూస్తే, గోరుచుట్టు (Whitlow) నయమౌతుంది. పచ్చి పసుపు, మాని

పసుపు, మంజిష్ఠ , ఆవాలు – వీటన్నిటినీ సమపాళ్ళలో కలిపి చూర్ణం చేసి, మేకపాలతో కలిపి పైపూతగా రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా తయారై, చర్మ సౌందర్యం పెంపొందుతుందని "బసవరాజీయము" అనే వైద్య గ్రంథం పేర్కొంది. పసుపుకు రక్త దోషాలను హరించి, రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే గుణముంది.ప్రాచీన కాలంలో స్త్రీలు రుతుస్నానం చేసే సమయంలో మూడు గచ్చకాయలంత పసుపు ముద్దలను మింగడంగానీ, మూడు పుడిసిళ్ళ పసుపునీటిని తాగడంగానీ చేసేవారట. దీని కారణంగా శరీరంలో చెడు రక్తం తొలిగి మంచి రక్తం ఏర్పడుతుందని వారి విశ్వాసం. తేమ ప్రదేశాల్లో పని చేస్తూ తిరిగే స్త్రీలు పాదాలకు క్రిముల వలన సంక్రమించే పాచి వగైరాలు రాకుండా పసుపు రాసుకునేవారు. ముఖ సౌందర్యం కోసం ఆ రోజుల్లో ముఖానికి తప్పనిసరిగా పసుపు రాసుకునేవారు. పేరంటాలలో స్త్రీలకు విధిగా పసుపురాసే ఆచారం అందుకే ఏర్పడింది. వదూవరులకు పెళ్ళికి ముందు చేయించే స్నానం సందర్భంగా వారికి పసుపుతో నలుగు పెట్టడం, పసుపు బట్టలు కట్టబెట్టడం లోనే మనం పసుపు ప్రాధాన్యాన్ని గ్రహించవచ్చు. పసుపు పొడిని మనిషి మూత్రంలో రంగరించి దాన్ని తాగిస్తే పాము కరచిన విషం హరిస్తుందని "వస్తుగుణ ప్రకాశిక" పేర్కొంది.కరచిన చోటకూడా దాన్నే పైపూతగా రాయాలట. రక్తదోషం వలన కలిగే చర్మరోగాలలో, కామెర్లలో పసుపును లోపలికిస్తే దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తుంది.నేతిలో పసుపు పొడిని రంగరించి లోనికి తీసుకుంటే దగ్గు తగ్గుతుంది. పచ్చి పసుపు రసంలో పటిక చూర్ణం కలిపి చెవిలోవేస్తే చెవిపోటు, చీముకారడం తగ్గుతాయి. పసుపు, పెద్ద పిప్పళ్ళు, అల్లం, యాలక కాయ గింజల చూర్ణం పది పాళ్ల చొప్పున తీసుకుని, ఐదుపాళ్ళ మిరియాలపొడి చేర్చి, ఆ పొడిని రోజూ మూడు గ్రాముల చొప్పున తింటుంటే అజీర్తి వ్యాధి పూర్తిగా నయమౌతుందని తమ "ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" అనే గ్రంథం లో డా.కె.యం.నద్ కర్ణీ పేర్కొన్నారు. పసుపు క్రిమిదోషాలు పోగొట్టడానికే కాక జీర్ణకారిగానూ ప్రసిద్ధం. అందుకే మన ఆహార పదార్థాలన్నిటిలో పసుపు వాడకం తప్పనిసరి అయింది.

పసుపు చురుకుదనం పుట్టించే ఉత్ప్రేరకంగానూ పనిచేస్తుంది. చర్మం దోక్కుపోయిన గాయాలకూ, జలగలు (leeches) పట్టిన గాయాలకూ, కండరాల నొప్పులకూ పసుపును నీటిలో రంగరించి పైపూతగా రాస్తే ప్రయోజనం. అయితే రక్త దోషాల నివారణకు మాత్రం పసుపు నీటిని లోనికి తీసుకోవాలి. పచ్చి పసుపు దుంప రసం లోనికి తీసుకుంటే క్రిమి సంహారకంగా బాగా పనిచేస్తుంది. పసుపు కడుపులో

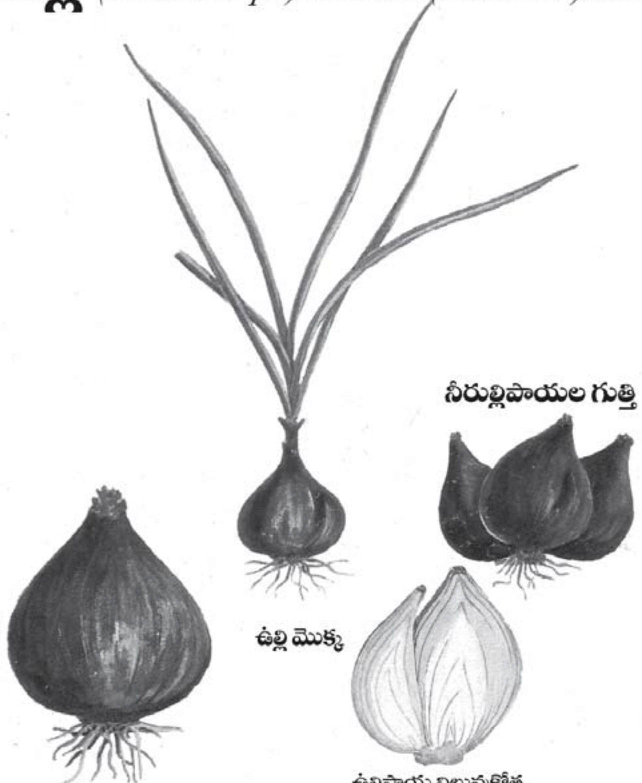
నుంచి గాస్ ను వెలువరించే (carminative) ద్రవ్యాలలో శ్రేష్ఠమైనది. మూత్ర దోషాలకూ,కామెర్ల వంటి కాలేయ దోషాలకూ, స్కేబీస్ వంటి తీవ్రమైన దురదతో కూడిన చర్మ వ్యాధుల చికిత్సలోనూ యునానీ వైద్యంలో అనాదిగా పసుపును ఉపయోగిస్తున్నారు. కళ్ళు తీవ్రంగా వాచి, చీము కారుతుంటే (Purulent Ophthalmia) పసుపు కషాయం కళ్ళమీద రాసుకుంటే తక్షణ ఉపశమనం కలుగుతుంది. వాపు, చీము కారడం తగ్గే వరకు ఒక పలుచటి గుడ్డను పసుపు కషాయంలో ముంచి, రోగి కళ్ళ మీద కప్పాలి. చీము కారే కళ్ళ కలక వ్యాధి (Purulent Conjunctivitis) లోనూ ఇదే రీతిలో చేస్తే కళ్ళ పోటు తగ్గుతుంది. ముక్కులోని మ్యూకస్ పొరలు తీవ్రంగా వాచి, ముక్కు దిబ్బడతో శ్వాస పీల్చుకొనడం ఇబ్బందికరంగా ఉన్నప్పుడు (Coryza) పసుపు కొమ్ముల్ని నిప్పులమీద వేసి, ఆ పొగ పీలిస్తే, ముక్కు నుంచి చిక్కటి స్రావం వెడలిపోయి, ముక్కు దిబ్బడ తొలగిపోతుంది. హిస్టీరియా తెరలు, బ్రాంఖైటిస్ వంటి వ్యాధులలోనూ పసుపు దివ్యౌషధం. పసుపు పొడిని నిప్పుల మీద వేసి, ఆ పొగను తేలు కుట్టినచోట కొన్ని నిముషాలపాటు సోకేట్లుచేస్తే బాధనుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొంతమందికి తాము గుండ్రంగా తిరుగుతున్నట్లో, పరిసరాలు మొత్తం తమ చుట్టూ తిరుగుతున్నట్లో అనుభూతికలుగుతూ ఉంటుంది. ఈ వ్యాధిని వెర్టిగో (Vertigo) అంటారు. ఈ వ్యాధిలో పచ్చి పసుపు దుంపల్ని మెత్తటి పేస్టులా చేసి, తలకు పట్టిస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. కొందరికి చెవి నుండి విడవకుండా చీము కారుతూ (Chronic Otorrhoea) ఉంటుంది. వారికి పసుపు ఒక పాలు, పటిక (alum) ఇరవై పాళ్ళు కలిపి చెవిలో పిచికారీ చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. తాజా పసుపు పూలను మెత్తటి పేస్టుగా చేసి పైపూతగా రాస్తే తామర వంటి ప్రమాదకర చర్మవ్యాధులు నశిస్తాయి.

కాంబోడియా ప్రజలు పచ్చి పసుపు ఆకుల్ని జ్వర నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. తేలు కుట్టినా, పాము కరచినా, సామాన్య ప్రజలు పసుపును విరుగుడుగా వాడుకొనడం అనాదిగా వస్తున్నది. అయితే పసుపు తేలు విషానికిగానీ, పాము విషానికిగానీ విరుగుడు మాత్రం కాదని వైద్య పరిశోధనలలో తేలింది. కనుక ఈ విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుని Antivenin (Anti venom serum) తో సకాలంలో సరైన వైద్య చికిత్సలు చేయించవలసి ఉంటుంది.

అమెరికా, బ్రిటన్ లలో జరిపిన పరిశోధనలలో పసుపులో ఉండే "కర్క్యుమిన్" (Curcumin) అనే పదార్థం కాన్సర్ నివారణకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని తేలింది.

ఇన్ని ప్రయోజనాలున్నపసుపును ఎవరూ నిర్లక్ష్యం చేయబోరని ఆశిద్దాం.

నీరుల్లి *(Allium Cepa)* లిలియేసీ *(Liliaceae)* కుటుంబం





నీరుల్లిపాయలు



సాంబారు ఉల్లి

నీరుల్లి

ఉల్లిపాయ వెయ్యని కూర, పచ్చడి, సాంబారు, పులుసులనుగానీ ఉల్లిపాయ వెయ్యకుండా చేసే ఉప్మా, పకోడీ, దోశ, గారెలనుగానీ ఊహించుకోగలమా? వాటన్నిటికీ రుచి తెచ్చేదే అది. "ఉల్లి ఉంటే మల్లి కూడా వంటలక్కే!" అన్న సామెత వంటలు రుచికరంగా ఉండాలంటే ఉల్లి వాడకం తప్పనిసరి అని సూచిస్తున్నది. ఉల్లి చేసే మేలు తల్లికూడా చెయ్యదన్నారు పెద్దలు. ఉల్లికి ఉన్న ఆహార విలువలే కాక ఔషధ విలువలను బట్టికూడా ఏర్పడిన సామెత అది. అలాగే "ఉల్లి పది తల్లుల పెట్టు" అనీ, "ఉల్లిని నమ్మి, తల్లిని నమ్మి చెడ్డవాడు లేడు" అనీ కూడా అంటారు అందుకే. ఇక ఇప్పుడు ఉల్లికున్న ఆ ఆహార, ఔషధ విలువలేమిటో తెలుసుకుందాం.

సంస్కృతంలో నీరుల్లిని "పలాండు", "సుకంద", "యవనేష్ట", "ముఖదూషణ", "దుర్గంధా" అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. గ్రీకులు, యూరపియన్లు, మహమ్మదీయులను ఉమ్మడిగా సంస్కృతంలో "యవనః" శబ్దంతోనే వ్యవహరిస్తారు. "యవనేష్ట" అనే పేరున్న ఓ ప్రత్యేకమైన నీరుల్లిని వారు బాగా ఇష్టపడే కారణంగా దానికా పేరు వచ్చింది. బలవీర్యాలను వృద్ధిపరచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. కనుక దానికి "పలాండు" అని పేరు. మంచి దుంప లేక గడ్డలు కలది కనుక సుకంద అనీ, నోటికి మాలిన్యం కలిగించేది కనుక "ముఖ దూషణ" అనీ, "దుర్గంధా" అనీ పేర్లు వచ్చాయి.

శ్లో. **పలాండు స్తద్గుణైస్తుల్యః విపాకే మధురస్తు సః ।**
కఫం కరోతి నోపిత్తం కేవలోఽనిలనాశనః ॥
పలాండుః కటుకోబల్యో గురుర్వాతాస్రపిత్తజిత్ ।
వృష్యశ్చరోచనఃస్నిగ్ధో వాంతిదోషవినాశనః ॥ *ధన్వంతరి నిఘంటువు.*

నీరుల్లి, వెల్లుల్లి (ఔషధ) గుణాలలో సమానమైనవి. అది మధుర విపాకం

కలది. కఫాన్ని కలగజేస్తుందిగానీ, పిత్త దోషాన్ని మాత్రం కలగజెయ్యదు. వాతాన్ని నశింపజేస్తుంది. ఘాటైన రుచి కలిగినది. బలాన్నిస్తుంది. గురు గుణం కలది. వాతం, రక్త పిత్తం–వీటిని నశింపజేస్తుంది. వృష్యము – అంటే వీర్య వృద్ధి చేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. స్నిగ్ధ గుణం (చలువ చేసే స్వభావం) కలిగినది. వాంతి దోషాన్ని పోగొడుతుంది.

తెలుగులో పెద్ద ఉల్లి, నీరుల్లి, ఉల్లి గడ్డ, ఎర్రగడ్డ, ఉల్లిపాయ – ఇలా పలు పేర్లతో దీన్ని పిలుస్తారు. ఆంగ్లంలో "ఆనియన్" (Onion) అనీ హిందీలో "పియాజ్" అనీ పిలిచే దీని శాస్త్రీయ నామం అల్లియం సెపా (Allium cepa). ఇది లిలియేసీ (Liliaceae) కుటుంబానికి చెందిన చిన్న మొక్కకు నేలకింద ఊరే గడ్డ. ఉల్లి గడ్డలో ఒకదాని లోపల మరొకటిగా, నీటితోకూడిన పలుచటి పొరలుంటాయి. "ఉల్లి పొర వంటి పలుచని చీర" అనే వాడుక మనకు తెలిసినదే! ఆరబెట్టిన ఉల్లిపాయలు పాడవకుండా నిల్వ ఉంటాయి. చరిత్రకు తెలిసిన మేరకు మనం ఉల్లిపాయల్ని దాదాపు నాలుగువేల సంవత్సరాల నుంచీ వాడుతున్నాం. ప్రాచీన ఈజిప్టులో ఉల్లిపాయల్ని పూజించేవారట కూడా.

ఈ మొక్క రెండేళ్ళు జీవిస్తుంది. ఆకులు పొడవుగా బోలుగా ఉంటాయి. పూలు గుత్తిగా పూస్తాయి. తెల్లగా ఉండే ఈ పూలనుంచే ఉల్లి విత్తనాలు వస్తాయి. ఈ గింజలు కానీ, దుంప కానీ ఉల్లి సాగుకు విత్తనంగా వాడుకుంటారు. ఉల్లి సాగులో ప్రపంచంలో చైనా తరువాతి స్థానం భారత్ దే. నీరుల్లి మొత్తం ఒకే పాయగా ఉంటే వెల్లుల్లి మాత్రం పాయలు పాయలుగా ఉంటుంది. వెల్లుల్లి యొక్క ఈ పాయల్ని రెబ్బలు అనికూడా అంటారు. ఆంగ్లంలో షాలట్ (Shallot) అని పిలువబడే వెల్లుల్లికి మాత్రం సాధారణ వెల్లుల్లిలా పాయలుండవు. నీరుల్లిలో ఎర్రటివీ, తెల్లటివీ మాత్రమే కాక "వితర్క", "దుద్రుమ" అనే పేర్లతో పిలువబడే "పచ్చ నీరుల్లి" కూడా ఉంది. అంతే కాక మనం సాంబారులో వేసుకునే చిన్న, సన్నని రకం కూడా ఒకటి ఉంది. ఇవి తమిళనాడు లో బాగా దొరుకుతాయి. నీరుల్లిలో తెల్ల నీరుల్లి అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది. ఉల్లి కాడను కూడా కూరలు, సాంబారులలో ఉపయోగిస్తారు. ఉల్లికాడ సాంబారుకి రుచినీ, గుబాళింపునీ తెస్తుంది.

నీరుల్లి గడ్డలు పచ్చివి కారంగా, ఘాటుగా ఉన్నా ఉడికించి గానీ, కాల్చుకుని గానీ తింటే తియ్యగా ఉంటాయి. ఇవి చలవ చేస్తాయి. ఆకలిని పెంచుతాయి. బుద్ధిని

వికసింప జేస్తాయి. రక్త పైత్యాన్ని హరిస్తాయి. పైల్స్ ని పోగొడతాయి. ముక్కు నుంచి రక్తం కారుతున్నవాళ్ళు నీరుల్లిపాయల రసాన్ని పీలిస్తే వెంటనే రక్తం కట్టుకుంటుందని "చరక సంహితా" పేర్కొంది. మూల వ్యాధిలో పైల్స్ నుంచి కారే రక్త స్రావం కట్టుకోవాలంటే ఉల్లి దివ్యౌషధం. ఎక్కిళ్లకూ, శ్వాస రోగాలకూ నీరుల్లి రసం పీలిస్తే తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

తెల్ల నీరుల్లి గడ్డలు నేతిలో వేయించి, పంచదారతో పాకం పట్టి, తింటే వీర్య పుష్టి చేసి, శుక్ర నష్టం అరికట్టబడుతుందని "వస్తు గుణ ప్రకాశిక" పేర్కొంది.

ఉల్లి గడ్డలలో ఉన్న నూనె చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. కళ్లెను వెడలింప జేస్తుంది. ఉల్లి పాయలను కాల్చుకు తింటే స్త్రీలకు రుతు రక్తం జారీ అవుతుంది. పచ్చి నీరుల్లి రసం ఒంటికి రాసుకుంటే ఆ ఘాటుకి చర్మం ఎర్రబడి కందుతుంది. అదే కాల్చిన ఉల్లిగడ్డలు లోనికి తీసుకున్నా, చర్మంపై రాసినా వాచి, ఉద్రేకించిన శరీర భాగాలు చల్లబడి, వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. నీరుల్లి రసం శృంగారోద్దీపకం (Aphrodisiac) గా పని చేస్తుంది. ఆ రసం లో కొద్దిగా తేనె, అల్లం రసం, నెయ్యి చేర్చి తీసుకుంటే మరింత ఫలితం ఉంటుంది. శరీరానికి చురుకుదనం కలిగించడానికీ,కళ్లెను వెడలింప జేయడానికి కూడా ఈ రసం బాగా పనిచేస్తుంది. మనం పచ్చి ఉల్లిపాయ తింటే నోరంతా దుర్గంధమని తినం. కానీ కడుపులోని ఇన్ఫెక్షన్ పోగొట్టి, పేగులనుండి రక్త స్రావాన్ని అరికట్టడానికి పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం ఎంతో మేలు. ఇలాంటి ఇబ్బందులున్నవారు పచ్చి ఉల్లి ప్రయోజనాలు పూర్తిగా పొందేందుకు, వేయించిన అటుకులు, వేయించిన శనగ పప్పు, వేరు శనగ పప్పు, పచ్చి ఉల్లి ముక్కలు, ఉప్పు, వాము పొడి, జీలకర్రలకు నిమ్మరసం చేర్చి "మసాలా" పేరుతో తినే పదార్థం కేవలం రుచికరమే కాదు, ఎంతో ప్రయోజనకరంగానూ ఉంటుంది. అయితే ఇందులో కారం బాగా తగ్గించి వేసుకోవాలి. పచ్చి ఉల్లి తింటే మూత్రం, రుతురక్తం జారీ అవుతాయి. యూనానీ వైద్యంలో నీరుల్లిని కామెర్లకూ, కుక్కకాటుకూ, పైల్స్ కూ ఔషధంగా వాడతారు. విడవకుండా ఉన్న బ్రాంఖైటిస్ కు ఉల్లి దివ్యౌషధం. తీవ్రమైన కడుపు నొప్పికీ, సి–విటమిన్ లోపం కారణంగా వచ్చే "స్కర్వీ" వ్యాధికీ పచ్చి ఉల్లి ఉప్పుతో తింటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. సెగ గడ్డలకూ, గాయాలకూ, పుళ్ళకూ పచ్చి ఉల్లిపాయల్ని తొక్కి కానీ, ఉడకబెట్టి గుజ్జుచేసికానీ కట్టు కడితే మంట, వేడి, పోటు తగ్గి చల్లబడి ఉపశమనం కలుగుతుంది. రక్త విరేచనాలు తగ్గడానికీ, శరీర తాపాన్ని హరించడానికీ పచ్చి ఉల్లి

గుజ్జును బొడ్డుకు కట్టుగా కడతారు.అపస్మారానికీ, చిన్న బిడ్డ నొప్పుల(Infantile Convulsions)కూ, మూర్ఛలకూ ఉల్లి రసం "స్మెల్లింగ్ సాల్ట్" (Smelling Salt) లా పనిచేసి స్పృహలోకి తెస్తుంది. చెవిపోటుకు ఉల్లి రసం వెచ్చజేసి రెండు చుక్కలు చెవిలో వేసుకుంటే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. మూర్ఛలు, చిన్నబిడ్డ నొప్పులలో రోగికి కాల్చిన నీరుల్లి గుజ్జును అరికాళ్ళలో రుద్దితే స్పృహ వస్తుంది. ముక్కు నుంచి రక్తం స్రవిస్తూ ఉంటే (Epistaxis) బాగా నలిచిన పచ్చి నీరుల్లిని వాసనచూస్తే రక్త స్రావం ఆగిపోతుంది.చూపు మందగిస్తున్న వారికి కళ్ళలో పచ్చి నీరుల్లి గుజ్జు పెడితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. నీరుల్లిపాయల రసం కళ్ళలో ఒకటి రెండు చుక్కలు వేసుకుంటూ, గోంగూర(పుంటి కూర) పులుసుతో అన్నం తింటూ ఉంటే రేచీకటి క్రమంగా తొలగి పోతుంది. అంతేకాదు; తేళ్ళు, విష కీటకాలు కుట్టిన చోట్ల, చర్మవ్యాధులకు ఆ ప్రాంతంలో పచ్చి నీరుల్లి గుజ్జును రాస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది. నీరుల్లి రసంలో నీలగిరి తైలం (Eucalyptus Oil) కలిపి కుట్టినచోట రాస్తే తేలు విషం హరిస్తుంది.దీర్ఘకాలంగా పొగ త్రాగడానికి అలవాటుపడిన వారిలో పొగాకు విషాన్ని హరించడానికి పచ్చి నీరుల్లి రసం పనిచేస్తుంది. చర్మ వ్యాధులు, వాపులు, కీళ్ళ నొప్పులకు పచ్చి నీరుల్లి గుజ్జులో సమానంగా ఆవ నూనె కలిపి ఆ యా శరీర భాగాలలో పట్టు వేస్తే ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. క్షయ వ్యాధిలో దగ్గు తగ్గడానికి నీరుల్లి తినడం శ్రేష్ఠం. గొంతు బొంగురుపోయినా, పూడి పోయినా పచ్చి ఉల్లి గుజ్జులో కాస్త వినెగర్ (Vinegar) కలిపి తీసుకోవాలి. ఆకలి మందగించినా, ప్లీహ గ్రంధి వాచినా (Spleen Enlargement), కామెర్ల వ్యాధికీ నీరుల్లిని వినెగర్ తో ఉడికించి తినిపిస్తారు. మలేరియా జ్వరం వచ్చినవారు రోజూ రెండు పూటలా నీరుల్లితో కాస్త నల్ల మిరియాలు కలిపి తింటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. పెరుగుదల సరిగా లేని పిల్లలకు ఉడికించిన లేక పచ్చి నీరుల్లిని బెల్లంతో తినిపిస్తే పెరుగుదల మెరుగౌతుంది. మూత్రం బాధగా చుక్క చుక్కగా పడుతుంటే (Strangury) నూ, శరీరం విపరీతంగా వేడిగా ఉన్నప్పుడూ నీరుల్లి కషాయం బాగా పనిచేస్తుంది.

వాచి బాధపెడుతున్న పైల్స్ కి

నిప్పుల మీద బాగా కాల్చిన నీరుల్లిపాయలకు జీలకర్ర,పటికబెల్లం,ఆవునెయ్యి కలిపి తినిపించినా, ఆ మిశ్రమాన్నే మెత్తటి పేస్టుగా చేసి పైపూతగా రాసినా, విపరీతంగా వాచి బాధిస్తున్న పైల్స్ వాపు, బాధ తగ్గి ఉపశమనం కలుగుతుందని డా.కే.యం.నద్ కర్ణీ గారి "ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" గ్రంథం పేర్కొంది.

నీరుల్లి రసంలో ఏలకుల చూర్ణం కలిపి సేవిస్తే మూత్రంలో సుద్ద పడడం తగ్గిపోతుంది.

మూత్ర కృచ్ఛ్రం (Stones in the urine bladder)

మూత్ర కోశంలో రాళ్ళు కరిగి పోవడానికి నీరుల్లిపాయలు,పిండికొండ మొక్క (Aerva lanata) వేళ్ళు కషాయంగా కాచి పుచ్చుకోవాలి. కషాయం మోతాదు ఒక గిద్దకు మించరాదు.

ఒక పచ్చి నీరుల్లిపాయలో చిన్న పటిక ముక్క పెట్టి ఉడికించి, దాన్ని నూరి, ఆ గుజ్జుతో పళ్ళు తోముకుంటే దంత వ్యాధులన్నీ నశిస్తాయి.

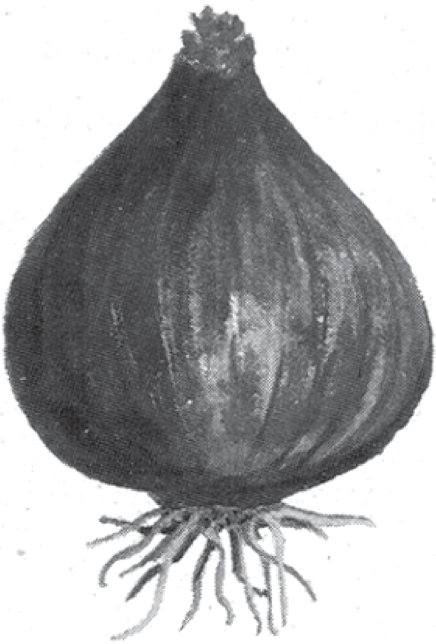
గడ్డలపైన నేతిలో ఉడికించిన నీరుల్లిని మెత్తగానూరి కట్టు కడితే ఆ గడ్డలు పక్వానికి వచ్చి పగులుతాయి. పగులని గడ్డలు కరిగిపోతాయి. పచ్చి నీరుల్లి తింటే నిద్ర ఎక్కువగా వస్తుంది. పిచ్చికుక్క కరిచినా, పాము కరిచినా మంట తగ్గడానికి ప్రథమ చికిత్సగా నీరుల్లి రసాన్ని తాగించి, నూరిన నీరుల్లి ముద్ద గుడ్డలో వేసి వాసన చూపించి, కరచిన చోట ఆ ముద్దను వేసి కట్టుకడితే బాధ తక్షణం తగ్గుతుంది. పెద్ద ఉల్లిపాయ రెండు చెక్కలుగా కోసి, దానిపై పొడి సున్నం చల్లి దానితో తేలు కుట్టినచోట బాగా రుద్దితే, మంట తక్షణం తగ్గుతుంది. ఒక నీరుల్లిపాయలో పిసరంత నల్లమందు (Opium) పెట్టి, దాన్ని నిప్పులమీద ఉడికించి తింటే, రక్త విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి. మూడు ఉల్లిపాయలు, గుప్పెడు చింతాకు కలిపి నూరి లోపలికిస్తే మలబద్ధకం ఉన్నవాళ్లకి విరేచనం అవుతుంది. వేసవిలో వడగాలిలో తిరిగి వడ దెబ్బ తగిలిన వ్యక్తికి నీరుల్లి రసం ఒంటికి పూస్తే వడ దెబ్బ తగ్గుతుంది.

వేసవి కాలంలో చిన్నపిల్లలకు వడ దెబ్బ తగలకుండా ఉండేందుకు మెడలో కానీ, మొలకుకానీ నీరుల్లి కడతారు. ఉడికించిన నీరుల్లి గడ్డల్ని తినిపిస్తే పిల్లల పొట్టలు శుభ్రపడి బలం కలుగుతుంది. కొందరు కలరా వంటి వ్యాధులు సోకకుండా ఉల్లిపాయల్ని దండగా మెడలో వేసుకుంటారు. ఆ దండల్ని ఇంటి గుమ్మాలకి కడతారు. వేసవిలో ఎండలో నడిచేవాళ్ళు నడినెత్తి మీద ఒక ఉల్లిపాయ పెట్టుకుని, దానిపై ఒక టవల్ కట్టుకోవడంగానీ, టోపీ పెట్టుకోవడంగానీ చేస్తే వడ దెబ్బ ప్రభావమే ఉండదు. నీరుల్లి రసాన్నీ, తేనెనీ సమానంగా కలిపి, బాగా పొంగించి, వారం రోజులపాటు రోజూ ఉదయం తీసుకుంటూ ఉంటే వీర్యవృద్ధి కలుగుతుందని "వస్తు గుణ దీపిక" పేర్కొంది. నీరుల్లి రసాన్ని కళ్ళలో పిండుకుంటే కండ్ల కలకలు తగ్గుతాయి. ముక్కులో పిండుకుంటే ముక్కు నుంచి నీరు కారడం తగ్గిపోతుంది. నీరుల్లిని మెత్తని

పేస్టులా నూరి, దానితో పళ్ళు తోముకుంటే పళ్ళ నొప్పులు, పళ్ళ చిగుళ్ళనుంచి చీము, నెత్తురు కారడం తగ్గిపోతాయి. అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటగా, తిమ్మిరిగా ఉంటే నీరుల్లిని నూరి రాసి రుద్దితే తగ్గుతాయి. నీరుల్లి ఆకులు కూడా వైద్యపరమైన ప్రయోజనం కలవే. ఇవి ఆకలి పెంచుతాయి. మూల వ్యాధి (పైల్స్)కి ఇవి దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తాయి. వీటిని కూరగా వండుకుంటారు. సాంబారులో వేసుకుంటారు. ఇక మోతాదు మించితే నీరుల్లి అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, శ్లేష్మం వగైరాలను కలిగిస్తాయి. నీరుల్లి ఉప్పు నీళ్ళలో కడిగినా, వినెగర్ లో ఊరబెట్టినా, పులుసులో వేసి వండినా, పచ్చివి కాకుండా ఉడకబెట్టి, లేక నేతిలో వేయించి తిన్నా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలూ ఉండవు. నీరుల్లి లో ఉండే మండే స్వభావంగల ఎల్లైల్ సల్ఫయిడ్ (Allyl Sulphide) అనే నూనె కారణంగానే ఉల్లిపాయలకు ఆ ఘాటు ఉంటుంది. మనం ఉల్లిని ముక్కలు కోసేటప్పుడు మండే స్వభావంగల మిథైల్ డై సల్ఫైడ్ వంటి సల్ఫర్ మిశ్రణాలు వెలువడి, మన కళ్ళలోని నీటిలో కరిగి సల్ఫ్యూరిక్ యాసిడ్ తయారై మన కళ్ళు మండుతాయి. మొత్తం 250 రకాల ఉల్లి జాతుల్లో నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, షాలట్లు, చైవ్స్, లీక్స్ మొదలైన వాటన్నింటికీ ఆహార, ఔషధ పరమైన ప్రయోజనాలున్నాయి.

ఉల్లికి ఇన్ని ప్రయోజనాలున్నా కొందరు అది తామసాహారమనీ,అది మత్తునిస్తుందనీ, విదేశీయులైన యవనులకు అది ఇష్టమైన ఆహారం కనుక మనం దానికి దూరంగా ఉండాలనీ భావించి, దాన్ని కొన్ని వర్గాల్లో నిషేధించి ఉల్లిని వర్జించడం గొప్ప సుగుణమని ప్రచారం చేశారు. పచ్చి ఉల్లికి ఉన్న ఘాటైన దుర్వాసన కూడా కొంత దీనికి కారణం అయి ఉంటుంది. “ఉల్లి మల్లి అవుతుందా?”, “ఉల్లి కంపు ఎంత ఉడికినా పోదు”, “ఉల్లిదిన్న కోమటి ఊరకున్నట్లు” (నోరు తెరిస్తే ఇతరులకు తాను ఉల్లి తిన్న విషయం తెలిసిపోతుందని) – మొదలైన సామెతలు ఇలాగే ఏర్పడి ఉంటాయి. ఓ పౌరాణికుడు ప్రజలకు పురాణం చెప్పేటప్పుడు ఉల్లిని సాత్త్వికులెవరూ తినరాదనిచెప్పి, తాను మాత్రం ఇంటికొచ్చి, పెళ్ళాన్ని గోంగూర పచ్చట్లో ఉల్లిపాయ బాగా దట్టించి వెయ్యమన్నాడట. ఇది చాలు. పైకి నిషేధించినా ఉల్లి అందరికీ ఇష్టమైనదేనని, చాటుమాటుగా అందరూ ఉల్లిని వాడేవారనీ గ్రహించడానికి.

మరి ఉల్లికి ఇన్ని ప్రయోజనాలున్నాయి కనుకనే ఉల్లిని పది తల్లుల పెట్టని మన పెద్దలు అని ఉంటారని గ్రహించి, మనం కూడా ఉల్లికున్న ఆహార, ఔషధ ప్రయోజనాలన్నింటినీ పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదిద్దాం.



ఉల్లిపాయ

వెల్లుల్లి *(Allium sativum)*

లిలియేసీ *(Liliaceae)* కుటుంబం





వెల్లుల్లి ఆవకాయ



'ప్రియ' వెల్లుల్లి ఊరగాయ





వెల్లుల్లి

"ఉల్లి ముట్టనిదే వాసన రాదు" అని సామెత. వెల్లుల్లిని కేవలం ముట్టుకున్నా సరే మన చేతులకు అంటిన ఘాటైన దాని వాసన చాలా సేపు ఓ పట్టాన వదలదు. ఇక అది తింటే నోరంతా రోజల్లా అదే వాసన వస్తుంది. "వెల్లుల్లి వనానికి జోరీగ రాజు" అని కూడా సామెత. మరి వెల్లుల్లి పూల ఘాటుకి మనకెంతో ఉపయోగపడే తేనెటీగలు, కనువిందుచేసే సీతాకోకచిలుకలు వగైరాలు కూడా ఆ దరికి రావేమో ! అందుకే అది జోరీగల రాజ్యం అయ్యుంటుంది.

తెలుగులో వెల్లుల్లిని తెల్ల గడ్డ ,వెల్లిపాయ,ఎల్లిపాయ,చిన్న ఉల్లి మొదలైన పేర్లతో పిలుస్తారు. సంస్కృతంలో దీన్ని "రసోన", "లశున", "మత్స్యగంధా", "మహౌషధ" మొదలగు పేర్లతో పిలుస్తారు. "మహాకంద", "గృఞ్జన" అని పిలువబడే పెద్ద వెల్లుల్లి రకం కూడా ఉంది. "లశున" గుణాలు దాదాపుగా నీరుల్లి గుణాలనే పోలి ఉంటాయి. అయితే వెల్లుల్లి మరింత ఘాటైనదీ, ప్రయోజనకరమైనదీ కూడా. ఇప్పుడిక వెల్లుల్లి గుణాలు, వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలూ ఏమిటో చూద్దాం.

శ్లో. **లశునం కటు తిక్తోష్ణం కఫ గుల్మార్శ కుష్ఠజిత్ ।**
సమీర యక్ష్మ క్రిమిజిన్మేహాధ్మానాగ్నిమాంద్యజిత్ ।
గ్రహణీ శోఫ శమనం జ్వరోన్మాద వినాశనం ॥ *ధన్వంతరి నిఘంటువు.*

వెల్లుల్లి ఘాటుగా, చేదుగా, ఉష్ణంగా ఉంటుంది. కఫము, గుల్మము (Enlargement of Spleen – ప్లీహ గ్రంధి వాపు), అర్శస్సు(పైల్స్), కుష్ఠు, వాతం, క్షయ రోగం, క్రిమిరోగం, మేహం, కడుపు ఉబ్బరం, అగ్నిమాంద్యం, గ్రహణి, వాపులు, జ్వరం, ఉన్మాదం – వీటన్నింటినీ నశింపజేస్తుంది.

హిందీలో "లాసన్" అనీ, ఆంగ్లంలో "గార్లిక్" (Garlic) అనీ పిలువబడే

వెల్లుల్లి శాస్త్రీయ నామం అల్లియం శటైవం (Allium sativum). ఇది కూడా నీరుల్లి మొక్క వలె లిలియేసీ (Liliaceae) కుటుంబానికి చెందినదే. అయితే ఇది బహువార్షిక మొక్క. వెల్లుల్లిని అత్యధికంగా పండించే అయిదు దేశాల్లో చైనా, కొరియాల తర్వాత స్థానం మన దేశానిదే.

కడుపులోని "గాస్" ని వెడలింపజేయడంలో, సూక్ష్మ క్రిములను నశింప జేయడంలో, జీర్ణ వ్యవస్థకు చురుకుదనం కలిగించడంలో, దగ్గు, జ్వరం, కీళ్ళ సవాయి, చర్మవ్యాధులు నశింపజేయడంలో ప్రాచీన కాలం నుంచే వెల్లుల్లికి పేరుంది. వెల్లుల్లిలో వున్న అల్లిసిన్ (Allicin) అనే పదార్థం క్రిమిసంహారక గుణాలు కలిగి ఉంది.

వెల్లుల్లి రసం లోనికి తీసుకుంటే బాగా కాక చేస్తుంది. అయితే దీని ఔషధ ప్రయోజనాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. పక్ష వాతం, దేహమంతా చల్లబడే మహావాతం, వాతనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, ఊపిరికుట్టు నొప్పి, శూల, అజీర్ణపు కడుపునొప్పి, కడుపులో బల్ల, హృద్రోగం, ఉబ్బసపు దగ్గు, సర్వాంగ వాతం (Quadriplegia), మలుగు నొప్పి (సయాటికా), బ్రాంకైటిస్, తల నరాల రోగాలు వగైరాలకు వెల్లుల్లి రసం దివ్యౌషధం. విరిగిన ఎముకలను అతుక్కునేట్లు చెయ్యడం, వీర్య వృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధి చేయడం, దుష్ట రక్తాన్ని పోగొట్టడం, చెమట పుట్టించడం, మూత్రం, రుతు రక్తాలను జారీ చేయడం, చేతులు, కాళ్ళు వణికే రోగాన్ని పోగొట్టడం,మూత్ర సంచిలోని రాళ్ళను కరిగించడం, పాము విషం, పిచ్చి కుక్క విషం హరించడం మొదలైన వాటన్నిటికీ వెల్లుల్లి పెట్టింది పేరు. వినెగర్ (Vinegar) లో వెల్లుల్లి పాయలను నానబెట్టి తింటే మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఎప్పుడూ వెల్లుల్లి తినేవారికి వెంట్రుకలు తెల్లబడవని "వస్తు గుణ దీపిక" పేర్కొంది. కూరలు, పచ్చళ్ళు, ఇతర ఆహార పదార్థాలలో రోజూ వెల్లుల్లి తినే స్త్రీలకు పాలు బాగా పడతాయి. విష హరణానికి వెల్లుల్లిని అంజూర (Ficus carica) పళ్ళతోనో, అక్రోటు (Juglans regia) పప్పుతోనో తింటే మరింత బాగా పనిచేస్తుంది. కడుపులోని నులి పురుగులను చంపడానికి వెల్లుల్లి బాగా పనిచేస్తుంది. టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా, డిఫ్తీరియాలకు కూడా వెల్లుల్లి బాగా పనిచేస్తుంది. బ్రాంకైటిస్, క్షయ వ్యాధులపై పనిచేసే చాల మందులు వెల్లుల్లి రసంతో చేయబడ్డవే. క్షయలో మొండి దగ్గును తగ్గించడానికీ, కళ్లెను వెడలింపజేయడానికీ వెల్లుల్లి దివ్యంగా పనిచేస్తుంది.

వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని పైపొట్టు తీసేసి, మేకపాలతో బాగా ఉడకబెట్టి, ఆ తర్వాత

ఆవు నేతిలో దోరగా వేయించి, తేనె పోసి దాన్ని లేహ్యంగా తయారుచేసి రోజూ ఒక టీ స్పూను లేహ్యం తిని పాలు తాగుతూ ఉంటే మంచి ధాతు పుష్టి కలుగుతుంది. వాతపు నొప్పులు, మేహవాతపు నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

పచ్చి వెల్లుల్లిపాయల రసంగానీ, వెల్లుల్లి వేసి కాచిన నూనెగానీ చెవిలో వేసుకుంటే చెవినొప్పి,చెముడు తగ్గుతాయి. వెల్లుల్లి రెబ్బలకు పసుపు చేర్చి నూరి, ఒంటికి రాస్తే పక్షవాతము, ఇతర వాతాలు, ఒళ్ళు చల్లబడిపోవడం వగైరాలు నయమౌతాయి. వెల్లుల్లి మెత్తగా నూరి కట్టువేస్తే గోరుచుట్టు (Whitlow) తగ్గిపోతుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి తింటే అతిమూత్రం తగ్గిపోతుంది. రెండు పూటలా పూటకు ఒక రెబ్బ చొప్పున మొదలెట్టి, క్రమంగా పెంచుతూ పూటకు నాలుగు రెబ్బల మోతాదు వరకు తినవచ్చు. వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని వేడి బూడిద(కుమ్ము)లో ఉడికించి తింటే పైల్స్ నయమౌతాయి.

వెల్లుల్లి పై పొట్టుకు కూడా ప్రయోజనముంది. దీన్ని కాల్చి మసిచేసి అందులో ఆలివ్ ఆయిల్ కలిపి తలకు పట్టిస్తే వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతాయి. వెల్లుల్లి చమురును జుట్టుకి రాసుకుంటూ ఉంటే జుట్టు నెరవదు. పొట్టు తీసిన వెల్లుల్లి రెబ్బలను ఆవ నూనెలో వేసి కాచి, ఆ నూనె రాస్తే గజ్జి, చర్మరోగాలు నయం అవుతాయి. రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బల రసాన్ని ఒక గ్లాసుడు మసిలే నీళ్ళలో వేసి తాగితే ఉబ్బసపు దగ్గు తగ్గిపోతుంది. పక్షవాతం, ఇతర వాతాలకు వెల్లుల్లిని ఆహారంలో తీసుకోవడం ఎంతో మేలు.

వెల్లుల్లి రసం తలకు రాసుకుంటే తలలోని పేలు చస్తాయి. వెల్లుల్లిని నూరి కణతలపై పట్టు వేస్తే దీర్ఘకాలంగా మానని తలనొప్పి, పార్శ్వపు నొప్పులు తగ్గుతాయి.

వెల్లుల్లి, పలు ఇతర ద్రవ్యాలతో కాచే "లశునాద్య ఘృతం" (ఇది ఉన్మాదాన్ని తగ్గించేందుకు వాడతారు) తయారుచేసే విధానం "చరక సంహితా" – చికిత్సా స్థానం – శ్లో. 49–56 లో వర్ణించబడింది. మూర్ఛ రోగులకు వాడే "పలంకషాద్య తైలం" (దీన్ని వెల్లుల్లి, కొన్ని ఇతర ద్రవ్యాలతో కాస్తారు) తయారీ విధానం చికిత్సా స్థానం – శ్లో. 34–36 లలో ఇవ్వబడింది.

కూరలు, రోటి పచ్చళ్ళలోనేకాక ఊరగాయ పచ్చళ్ళలోనూ భారతీయులు వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా వాడతారు. అచ్చగా వెల్లుల్లితోనే ఆవకాయ పచ్చడి కూడా పెడతారు. ఆవకాయలో ఊరిన వెల్లుల్లి తినడం వల్ల నరాల సంబంధ వ్యాధులు, తలనొప్పి,

కడుపు ఉబ్బరం, మూర్ఛలు వగైరాలన్నీ నయమౌతాయి. అపస్మారకానికి లోనైనవారికి వెల్లుల్లి నూరిన ముద్ద వాసన చూపితే స్పృహలోకి వస్తారు. కీళ్ళ సవాయి తగ్గడానికి వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని బెల్లపు పాకం పట్టి తినిపిస్తారు. చలికాలంలో వెల్లుల్లి తింటే కీళ్ళ వ్యాధులు, నరాల వ్యాధులున్న వారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది. "స్కేబీస్" అనే చర్మవ్యాధికి ఆవనూనెలోగానీ, కొబ్బరినూనెలోగానీ వెల్లుల్లి రెబ్బలను వేయించి ఆ నూనెను రాస్తారు. ఒక పాలు వెల్లుల్లి రసానికి నాలుగు పాళ్ళు డిస్టిల్డ్ వాటర్ చేర్చి, ఆ ద్రవాన్ని పుళ్ళు కడగడానికి, గాయాలను శుభ్రపరచడానికీ వాడతారు. ఈ ద్రవంతో కడగడం వల్ల చీము వంటి స్రావాలు, నొప్పులు తగ్గి పుళ్ళు త్వరగా నయమౌతాయని, పుళ్లు శుభ్రపరచడంలో ఈ ద్రవం హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ కంటే మెరుగ్గా పనిచేస్తుందనీ రుజువైంది. చీము కారుతూ, దుర్గంధంతో పది పదిహేనేళ్ళ నుంచి మానని పుళ్ళు కూడా వెల్లుల్లి పేస్ట్ రాస్తే మాను పుండు పడతాయని కూడా రుజువైంది. తామర పుళ్ళపై కూడా వెల్లుల్లి ముద్ద వేసి రుద్దితే తాత్కాలిక ఉపశమనమే కాక క్రమంగా తామర తగ్గుతుంది. పశు వైద్యం లోనూ వెల్లుల్లి ప్రయోజనకరమైనది. పెంపుడు కుక్కలకు రోజూ ఒక చెంచాడు తాజా వెల్లుల్లి రసం ఇస్తే వాటి కడుపులోని సూక్ష్మ క్రిములు నశిస్తాయని డా.కే.యం.నద్ కర్ణి తన "ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు.

వెల్లుల్లి గర్భనిరోధకంగా కూడా పనిచేస్తుంది. గిరిజన వెజ్జులు రూక ఎత్తు చిత్రమూలం (Plumbago zeylanica), చిటికెడు మిరియాలు (Piper nigrum) రెండు వెల్లుల్లి రేకలు కలిపి దంచి ముద్దచేసి, నీటిలో వేసి కాచి కషాయం తీసి మూడు మాసాలపాటు రుతు స్నానం తరువాత రెండురోజులు రెండుపూటలా స్త్రీలకు తాగిస్తారనీ, అలాచేస్తే సంతానం మరి కలగదనీ "గిరిజన వైద్య సర్వస్వం" గ్రంథంలో డా.కొప్పుల హేమాద్రి పేర్కొన్నారు.

దానిలో ఉన్న సల్ఫైడ్స్ కారణంగా వెల్లుల్లి ఘాటైన వాసన కలిగి ఉంటుంది. వాసనలేని వెల్లుల్లిని కూడా జపనీయులు రూపొందించారు. దాన్ని తినేవరకు అది సాధారణ వెల్లుల్లిలానే ఉంటుందిగానీ తిన్నాక నోటినుంచి ఏ వాసనా రాదు.

ఆధునిక వైద్య పరిశోధనలు సైతం వెల్లుల్లి రక్తంలోని చక్కెర లెవెల్స్ తగ్గిస్తుందనీ, దానికి గర్భధారణను నిరోధించే గుణాలున్నాయనీ రుజువుచేశాయి.

వెల్లుల్లిలో ఉన్న అల్లిసిన్ మరియు అల్లినేస్ అనే పదార్థాలు రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్ (Rhumatoid Arthritis) నివారణకు బాగా పనిచేస్తాయని రుజువైంది.

అల్లిసిన్ కాన్సర్ కణాల వృద్ధిని కూడా నిరోధిస్తుందని కనుగొన్నారు. వెల్లుల్లి రసం మన శరీరంలో "సీరం ఇన్సులిన్" ను వృద్ధిచేసి తద్వారా చక్కెర వ్యాధి నివారిణిగానూ పనిచేస్తుందని రుజువైంది. అంతేకాదు బ్యాటరీల పరిశ్రమలు వగైరాలలో సంభవించే సీసం కాలుష్యం (Lead Poisoning) కు చేసే చికిత్సలోనూ వెల్లుల్లి రసం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని కనుగొన్నారు. వెల్లుల్లి రసం క్రమంగా తీసుకుంటూ ఉంటే శరీరంలో ప్రమాదకరమైన కొలెస్టరాల్ ని అది తగ్గిస్తుందని కుందేళ్లపై జరిపిన పరిశోధనల్లో తేలింది. వెల్లుల్లి విత్తనాలనుంచి తీసే నూనె రాసుకుంటే బట్టతల (Alopecia) సమస్య ఉండదు. జుట్టు రాలడం నిలిచిపోయి జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుందని శాస్త్ర పరిశోధనలు నిరూపించాయి.

వెల్లుల్లి నుంచి తయారుచేసిన ప్రభావవంతమైన కీటకనాశిని పలు రకాల దోమలనూ, ఈగలనూ ఇతర ప్రమాదకారక కీటకాలనూ నిర్మూలించగలదని తేలింది. పైపెచ్చు దీనికి డి.డి.టి. కున్న దుష్ప్రభావాలుండవు. హోటళ్లు, ఇళ్లు తుడిచేందుకు వాడే నీటిలో కొంచెం వెల్లుల్లి రసం చేరిస్తే చాలు – ఇక ఈగలూ, దోమలూ, బొద్దింకలూ ఆ ఘాటుకి ఆ చాయలకు కూడా రావు.

మోతాదుకు మించి వెల్లుల్లిని లోనికి తీసుకుంటే కలిగే కొన్ని దుష్ఫలితాలున్నాయి. గర్భిణుల గర్భానికి హాని కలగొచ్చు. ఎక్కువగా వాడితే విపరీతమైన కాకచేసి, పురుషుల పుంసత్వాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. శరీరంలో రక్తప్రవాహ వేగాన్ని, గుండె వేగాన్ని వెల్లుల్లి పెంచుతుంది. అతిగా వాడితే వెల్లుల్లి పైల్స్ వ్యాధినీ, రక్త విరేచనాలను పెంచే అవకాశం ఉంది. దాహం ఎక్కువవుతుంది. వెల్లుల్లిని ఉప్పు కలిపిన నీటిలో ఉడికిస్తే ఈ దుష్ఫలితాలు కొంతమేరకు తగ్గించవచ్చు. నెయ్యి, బాదం నూనె, పాలు, దానిమ్మ రసం, పులుసులు వెల్లుల్లి దుష్ప్రభావాలకు మనం సాధారణంగా వాడుకోదగిన విరుగుళ్ళు.

వెల్లుల్లి ఆకుల్ని కూడా కూరగా వండుకుంటారు. ఈ కూర పైత్యం, కాక చేస్తుంది. శ్లేష్మాన్నీ, శూలనూ పోగొట్టి ఆకలి పెంచుతుంది. అయితే విరేచనబద్ధం చేస్తుంది.

ఇక చివరిగా నీరుల్లికీ, వెల్లుల్లికీ మధ్య ప్రకృతి సహజంగా జరిగిన సంకరం

కారణంగా ఏర్పడిన "జిమ్ము" (Zimmu) అనే మొక్కను గురించి కూడా చెప్పుకోవాలి. ఈ అడవి మొక్క హిమాచల్ ప్రదేశ్ పర్వత ప్రాంతాలలోని అడవులలో విస్తారంగా పెరుగుతున్నది. ఈ మొక్క ఆకులు వెల్లుల్లి రుచిని కలిగివుండి,కొంచెం ఘాటు తక్కువగా ఉంటాయి. ఉల్లి, వెల్లుల్లిలాగా ఈ మొక్కకు నేలలో పెరిగే బల్బ్ లు లేక పాయలు ఏమీ వుండవు. ఏళ్ళతరబడి పెరిగే ఈ బహువార్షిక మొక్క ఆకులను ప్రజలు పచ్చివే తింటారు. నీరుల్లి, వెల్లుల్లిలకు బదులుగా కూరలు వగైరాలలో వాడుకుంటారు. ఈ ఆకులలో విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వాటిలో వున్న సూక్ష్మ క్రిమినాశక గుణాల కారణంగా ఆహారపరంగానే కాక ఔషధపరంగానూ ఇవి విలువైనవి. ఈ మొక్కలు మనం పెరట్లోనూ, కుండీల్లోనూ పెంచుకోవచ్చు. విత్తనాలు చల్లి నారు ద్వారా ఈ మొక్కల్ని వ్యాప్తి చెయ్యవచ్చు. ఈ మొక్కలు బాగా పెరగాలంటే చల్లని వాతావరణం, ధారాళంగా నీరు కావాలి.

ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న వెల్లుల్లిని కేవలం దాని వాసన ఘాటుగా ఉన్న కారణంచేతనే ఇంకా ఎవరూ దూరం పెట్టబోరని ఇకనైనా ఆశించ వచ్చా?



వెల్లుల్లి ఆవకాయ



అల్లం, శొంఠి *(Zingiber officinale)* జింజిబరేసీ *(Zingiberaceae)*



అల్లం, శొంఠి

వెనకటికి ఒకడు "బెల్లం ఉందా?" అని అడిగితే – "లేదు; అల్లం ఉంది కావాల్సినంత. ఇచ్చేదా ?" అన్నాడని సామెత. తియ్యటిది కనుక అందరికీ బెల్లం ప్రీతిపాత్రం. ఇతరులు అడిగినప్పుడు ఎవరైనా తమకు ఇష్టం లేనివే ఇవ్వడానికి సిద్ధపడతారనే సత్యాన్ని చాటే లోకోక్తి ఇది.

అల్లం కొద్దిగా రుచిచూసినా నోరు మండుతుంది. అందుకే అందరూ బెల్లాన్నే కోరుకుంటారు. "మాట చూస్తే మామిడల్లం; మనసు చూస్తే పటిక బెల్లం" అని కవులు పాటలూ రాశారు. బెల్లంలా ప్రేయం కాకున్నా అల్లం శ్రేయం. అంటే ప్రియమైనది కాకున్నా, మనకి "ఎన్నో విధాలుగా మేలుచేసేది" అని అర్థం. అల్లానికున్న ఔషధగుణాలు ఒక్కొక్కటే తెలుసుకుంటూ ఆహారంలోనూ, ఔషధంగానూ అల్లం వాడుకొనడం ఆరోగ్యపరంగా ఎంత ప్రయోజనకరమో మనం ఇప్పుడు చూద్దాం.

సంస్కృతంలో అల్లాన్ని "ఆర్ద్రకం", "కటుకం", "భద్రం" మొదలైన పలు పేర్లతో పిలుస్తారు. ఆంగ్లంలో ''జింజర్'' (ginger) అంటారు. జింజిబరేసీ (Zingiberaceae) కుటుంబానికి చెందిన ఈ మొక్క వేళ్ళను (నిజానికి ఇది భూమిలోపల పెరిగే కాండం) మనం అల్లంగా వాడుకుంటాం. ఇదొక ఏళ్ళతరబడి జీవించే బహువార్షిక మొక్క. పసుపు మొక్క కూడా ఈ జాతికి చెందినదే. అల్లం శాస్త్రీయ నామం Zingiber officinale.. దీన్ని హిందీలో "అద్రక్" అంటారు.

శ్లో. **ఆర్ద్రకం శూల రోగఘ్నం శ్లేష్మ పాండ్వనిలాపహం ।**
ఆరోచకహరం వృష్యం అగ్నిమాంద్య త్రిదోషజిత్ ॥ *ధన్వంతరి నిఘంటువు*

అల్లం శూల, శ్లేష్మం, పాండువు, వాతం,అరుచి,అగ్నిమాంద్యం,త్రిదోషాలు–వీటిని పోగొట్టి, ధాతు పుష్టి కలుగజేస్తుంది. అల్లం మలబద్ధకానికీ, అజీర్తికీ దివ్యౌషధం.

మామిడి అల్లం *(Curcuma amada)* జింజిబరేసీ *(Zingiberaceae)*





మామిడి అల్లం మొక్క





పచ్చి మామిడిఅల్లం



మామిడి అల్లంతో తయారైన ఔషధాలు

పైత్యం, తలతిప్పట తగ్గించి ఆకలి పుట్టిస్తుంది. నోటి అరుచిని పోగొడుతుంది. మూత్రాన్ని జారీచేస్తుంది.

పొద్దున్నే పరగడుపున అల్లం, జీలకర్ర, ధనియాలు కలిపి నూరి తీసిన రసం లో తేనె, నిమ్మరసం చేర్చి తాగితే వాంతులు మొదలైన పైత్యవికారాలు తగ్గుతాయి. అల్లం శరీరానికి బలాన్నీ, కాంతినీ ఇస్తుంది. వీర్యవృద్ధి చేస్తుంది. ఏనుగుకాలు రోగం (Elephantiasis), కడుపులో బల్ల, క్షయ మొదలైన మొండి వ్యాధులకు కూడా అల్లం చక్కటి ఔషధం. అల్లం కాలేయాన్ని (లివర్ ని) శుభ్రపరుస్తుంది. అజీర్తి విరేచనాలకు అల్లం మంచి మందు.

కండరాల నొప్పులకు, వాపులకు అల్లం ముద్దగానూరి, వాచిన కండరాలపై కట్టుగా కడతారు. కడుపు ఉబ్బరం, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి (Colic) నుంచి అల్లం రసం తక్షణ ఉపశమనం ఇస్తుంది. తల తిప్పట, వాంతులు, నోటి అరుచికి ఒక టీస్పూను తాజా అల్లం రసం, ఒక టీస్పూను తాజా నిమ్మ రసం, ఒక టీస్పూను పుదీనా రసం, ఒక టేబుల్ స్పూను తేనె కలిపి తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ మిశ్రమం రోజూ మూడుసార్లు వాడితే మొలల వ్యాధి (Piles) కూడా నెమ్మదిస్తుంది.

జలుబు, దగ్గులకు అల్లం రసం దివ్యౌషధం. తేనె కలిపిన అల్లం రసం రోజుకు మూడు నాలుగు సార్లు తీసుకుంటే దగ్గు నయమౌతుంది. జలుబు నివారణకు అల్లం సన్న ముక్కలుగా తరిగి, మసిలే నీళ్ళలో వేసి ఉడికించి తరువాత ఆ నీటిని వడకట్టి పంచదార కలిపి వేడిగానే తాగాలి.

నీళ్ళలో అల్లం ముక్కలు వేసి ఉడికించి, తరువాత ఆ నీళ్ళలోనే టీపొడి వేసి కాచిన టీని "జింజర్ టీ" అంటారు. తరచుగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరాలు వచ్చేవారికి జింజర్ టీ చక్కటి మందు. ఫ్లూ జ్వరం వచ్చినవారు ఒక కప్పు మెంతి కషాయం లో ఒక చెంచాడు తాజా అల్లం రసం, రుచికోసం తేనె కలిపి తీసుకుంటే అది స్వేదకారిణి (Diaphoretic) గా పనిచేసి వెంటనే ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టి జ్వరం తగ్గిపోతుంది. బ్రాంఖైటిస్, ఉబ్బసం, కోరింత దగ్గు, క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులకు కళ్లెను వెడలింప జేసేది (Expectorant) గానూ ఈ కషాయం పనిచేస్తుంది.

మూత్ర దోషాలకు, కామెర్ల (Jaundice) నివారణకూ అల్లం రసం చక్కగా పనిచేస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా క్లోమగ్రంథి (Pancreas) కాన్సర్ తో బాధ పడుతున్న

రోగులకు రోజూ ఆహారంగా పాలు, పళ్ళరసాలు ఇస్తూ, అల్లం రసం రోజులో మూడు నాలుగు సార్లు తాగిస్తే వ్యాధి క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతుంది.

సగం ఉడికించిన కోడి గుడ్డుతో అరస్పూను అల్లం రసం, తేనె కలిపి ఒక నెలపాటు ప్రతి రాత్రీ తీసుకుంటూ ఉంటే నపుంసకత్వం, శీఘ్ర స్ఖలనం, తెలియకుండానే అయ్యే వీర్య స్ఖలనం వగైరా సమస్యలు తొలగిపోతాయి. బహిష్టు నొప్పులతో బాధపడే స్త్రీలు, రుతుక్రమం సరిగా లేనివారు కొద్దిగా అల్లం మెత్తగా నూరి నీటిలో కొద్ది నిమిషాలు మరగబెట్టి చక్కెర కలిపి రోజూ మూడుసార్లు భోజనం తరువాత తీసుకుంటూ ఉంటే ఫలితం ఉంటుంది. అల్లం రసం మూత్రకారి (Diuretic) గానూ పనిచేస్తుంది. చెవి పోటుకు అల్లం రసం కొద్ది చుక్కలు చెవిలో వేసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఉప్మా, పకోడీలు మొదలైన పలహారాలలో అల్లం బాగావాడితే, అవి తినడానికి రుచిగా ఉండడమేకాక తేలిగ్గా జీర్ణమౌతాయి. అలాగే వంకాయలతో చేసే బజ్జీలలోనూ తేలిగ్గా అరిగేందుకు వాటిలో అల్లం, చింతపండు కలిపి నూరిన ముద్ద పెట్టి వండుతారు. కొందరు చింతపండు బదులుగా దీంట్లో మార్కెట్లో దొరికే "ఆమ్ చూర్" (మామిడి వరుగు పొడి) వాడతారు. కూరలలో అల్లం బాగా వాడుకోవడం ఆరోగ్యదాయకం. పలహారాలు– ముఖ్యంగా శనగపిండితో చేసిన బజ్జీలు, మినప గారెలు వగైరాలు అల్లం పచ్చడితో తింటే తేలిగ్గా జీర్ణం అవుతాయి. అల్లంతో తాజాగా చేసే రోటి పచ్చడేకాక ఊరగాయ కూడా పెడతారు. జీలకర్ర ఎక్కువగా వేసి పట్టిన అల్లపు ఊరగాయ పచ్చడి నోటికి రుచిపుట్టించడం మాత్రమే కాక ఆరోగ్యానికీ మంచిది.

అల్లం కడుపులోని క్రిముల్ని నశింపజేయడమే కాక, క్రమం తప్పకుండా వాడుతూ ఉంటే పాండు రోగం, రక్త దోషం మొదలగు వాటిని కూడా పోగొడుతుంది.

"భోజనాగ్రే సదా పథ్యం । లవణార్ద్రక భక్షణం॥ " అని ఆర్యోక్తి.

భోజనానికి ముందు లవణం అంటే ఉప్పులో ఊరవేసిన ఆర్ద్రకం అంటే అల్లం తినదగినది. కొందరు భోజనానికి ముందు సైంధవ లవణం లో ఊరబెట్టిన అల్లం ముక్కలు తింటారు. దీనివల్ల నోటి అరుచి పోయి ఆకలి బాగా పుడుతుంది.

అల్లపు రసంలో తేనె, కొద్దిగా ఆముదం కలిపి తీసుకుంటే చాలా కాలంగా ఉన్న మలబద్ధకం పోయి బాగా విరేచనాలు అవుతాయి. అల్లపు రసంలో కొద్దిగా

బెల్లం కలిపి మూడు నాలుగు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకుని పీలిస్తే దీర్ఘ కాలంగా ఉన్న పార్శ్వపు నొప్పులూ, తలనొప్పులూ నయమౌతాయి. కొందరు ఈ రసంలో కాస్త కుంకుమ పువ్వు కూడా వేస్తారు.

కొందరికి అరిచేతులు, అరికాళ్ళపై చర్మం పొరలు పొరలుగా పొట్టు ఊడిపోతూ ఉంటుంది. నాలుక మీద కూడా పొట్టులేస్తూ ఉంటుంది. విరేచనం ఒక్కసారిగా కాక కొద్ది కొద్దిగా అవుతూ ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు అల్లం, బెల్లం సమపాళ్ళలో కలిపి తింటే నయం అవుతాయి.

అల్లం ముక్కల్లో కొద్దిగా సైంధవ లవణం (Rock Salt) వేసి బాగా కలిపి, మాదీఫలం (Citrus medica) రసంలో వాటిని బాగా ఊరవేసి తింటే జీర్ణ క్రియ బాగా మెరుగై, శరీరానికి పుష్టి, కాంతి వస్తాయి.

అల్లాన్ని నిప్పుల మీద కాల్చి పొట్టుతీసి, సన్నముక్కలుగా కోసి తగినంత ఉప్పు వేసుకుని తింటే పుల్లటి త్రేపులు, అజీర్ణం నయమౌతాయి.

అల్లం పైపొట్టు తీసి, పుల్లటి మజ్జిగలో బాగా నానబెట్టి, తరువాత ఆ ముక్కల్ని సున్నపు నీటి ఆవిరిమీద ఉడకబెట్టి, తేనెలో వేసి ఊరబెడితే దాన్ని "అల్లం మురబ్బా" అంటారు. ఈ మురబ్బాని ఉత్తర భారత దేశంలో ప్రతిరోజూ పరగడుపున తింటారు. మనప్రాంతంలోనూ కొందరు రోజూ ఉదయం అల్లం మురబ్బా తింటారు. ఇది అజీర్ణాన్ని, మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి, నోటివెంట ఉప్పటి నీరు ఊరడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

అల్లం పైపొట్టు తీసి సన్న ముక్కలుగా కోసి, జీలకర్ర వేసి నేతిలో దోరగా వేయించి ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపునే తింటూ ఉంటే పైత్యదోషాలు పూర్తిగా పోతాయి.

ఊరగాయ పచ్చళ్లలో మామిడి అల్లం (Mango Ginger) వాడతారు. హిందీలో "ఆమ్ హల్దీ" అని పిలిచే దీని శాస్త్రీయ నామం Curcuma amada ఇదికూడా పసుపు, అల్లం జాతికి చెందినదే. ఇది అల్లం కంటే కొంచెం ఘాటు తక్కువగా ఉంటుంది. ఇటీవల భోజనాలలో మామిడి అల్లం, కారట్, కీరా దోస ముక్కల్ని బాగా వాము వేసి నిమ్మరసంలో నానబెట్టి చివరి ఐటంగా పెరుగు అన్నంలోకి వడ్డిస్తున్నారు. ఇది కేవలం రుచికి మాత్రమేకాక జీర్ణక్రియకూ ఎంతో మంచిది.

అల్లం అనాదిగా ఆగ్నేయ ఆసియాలో సాగయ్యేది. చైనా, భారత దేశాల్లో అల్లం వాడకం మొదట్నుంచీ ఎక్కువ. రోమన్ల కాలం కంటే ముందుగానే వర్తకుల

ద్వారా టర్కీకి చేరిన అల్లం క్రమంగా ఐరోపా దేశాలకు విస్తరించింది. కేవలం ఆహార పదార్థాలలో వాడే సుగంధ ద్రవ్యంగానే కాక ఐరోపా దేశాల్లో అల్లాన్ని వైద్యపరంగానూ ఉపయోగించేవారు. ఇంగ్లాండును పాలించిన ఎనిమిదవ హెన్రీ కాలంలో (క్రీ.శ. 1509-47) ప్లేగు వ్యాధి నివారణకు వాడిన ఒక ఔషధం తయారీలో అల్లమే ప్రధాన దినుసు. గాలెన్ (క్రీ.శ. 130-200) అనే ప్రాచీన గ్రీకు వైద్యుడు అల్లాన్ని శరీరంలోని దుష్ట వ్రణాలు, కణుతులలోని నీరు పోగొట్టేందుకు, పక్షవాతం నయం కావడానికీ వాడేవాడట. అరబ్బీ వైద్యుడు అవిసెన్నా (క్రీ.శ. 980-1037) అల్లాన్ని శృంగారోద్దీపకం (Aphrodisiac) గా వాడాడు.

పచ్చి అల్లాన్ని గ్రీన్ జింజర్ (Green Ginger) అంటారు. ఎండబెట్టిన అల్లాన్ని శొంఠి (Dry Ginger) అంటారు. అల్లం దుంపల్ని శుభ్రపరచి, పొట్టు తీసి, ఎండలో ఆరబెట్టి శొంఠి ఉత్పత్తి చేస్తారు. అల్లం యొక్క ఘాటుకు కారణం అందులో ఉండే జింజరిన్ (Gingerin) అనే పదార్థమే. ఈ పదార్థానికి రక్తనాళాలను వ్యాకోచింపజేసే గుణముంది. అందుకే అల్లం లోనికి తీసుకున్నప్పుడు వెచ్చటి అనుభూతి కలిగి శరీరానికి చెమటలు పట్టి ఒళ్ళు చల్లబడుతుంది. అందుకే ఉష్ణ దేశాల్లో అల్లం వాడకం ఎక్కువ.

వైద్యపరంగానూ ఎంతో ప్రయోజనకారి కనుకనే పాశ్చాత్యులు కూడా సూప్‌లూ, పుడ్డింగ్ లూ, పికిల్స్, కుకీస్, జింజర్ బ్రెడ్స్ వగైరా తయారీలోనూ, చేపల కూరల్లో మినహా అన్ని కూరలలోనూ అల్లం వాడతారు. జింజర్ ఏల్, జింజర్ బీర్ మొదలగు మద్యాలు కూడా అల్లం నుంచి తయారు చేస్తారు.

మన దేశంలో సాగయ్యే మొత్తం అల్లంలో మూడవ వంతు ఒక్క కేరళలోనే సాగవుతుంది. తరువాతి స్థానాల్లో మేఘాలయ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉంటాయి. అమెరికా మనదేశాన్నుంచి శొంఠిని దిగుమతి చేసుకుంటుంది. మైసూర్ లోని సెంట్రల్ ఫుడ్ టెక్నలాజికల్ రీసర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ (CFTRI) వారు భారత దేశంలో లభించే ఇరవై ఆరు అల్లం రకాలలో కేరళలో లభించే “కొచ్చిన్ జింజర్” అనే నిమ్మరుచిగల అల్లమే సుగంధంలోనూ, రుచిలోనూ అత్యుత్తమమైనదని తేల్చారు.

శొంఠిని సంస్కృతంలో విశ్వభేషజం (యావత్ విశ్వానికే ఔషధం) మహౌషధ, కటుభద్ర, ఆర్ద్రక మొదలగు పేర్లతో పిలుస్తారు. శొంఠికి ఉన్న “శృంగిబేర” అనే మరొక సంస్కృత పేరు నుంచే గ్రీకు భాషలోని “జింజిబెరి” శబ్దం, దానినుంచే లాటిన్ భాషలోని “జింజిబర్” శబ్దమూ ఏర్పడ్డాయి. ఇదే అల్లం యొక్క శాస్త్రీయ

నామానికి మూలం. శొంఠికి వైద్యపరంగా పచ్చి అల్లానికున్న అన్ని ప్రయోజనాలూ ఉన్నాయి. అయితే శొంఠి పచ్చిఅల్లం కంటే మరింత ప్రభావవంతమైనది. అగ్నిమాంద్యం పోగొట్టి, జీర్ణ క్రియను మెరుగు పరచడానికి శొంఠి దివ్యౌషధం.

దీర్ఘకాలంగా అజీర్తి రోగంతో, పైత్యంతో బాధపడే వారికి రోజూ అన్నంలో మొదటిముద్దలో ఉప్పుతో కలిపినూరిన శొంఠి పొడిని బాగా నెయ్యివేసి పెడతారు. ఇలా కొంతకాలం పాటు తింటే జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడి, నోటికి రుచి పుడుతుంది. నొప్పి నివారణకు (Analgesic) కూడా శొంఠి ని వాడుకోవచ్చు. శొంఠి కొమ్మును సానమీద నీటిచుక్కలు వేస్తూ అరగదీసి ఆ గంధాన్ని నుదుటిపై రాసుకుంటే తలనొప్పులు తగ్గుతాయి. పళ్ళ చిగుళ్ళు లేక పంటిపోటుకు శొంఠి గంధాన్ని పళ్ళ చిగుళ్ళపై రాసుకోవాలి. అత్యంత ఘాటైనవి కనుక శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు – వీటి మూడింటినీ త్రికటువులు అంటారు. “శొంఠి లేని కషాయమా!” అన్న లోకోక్తినిబట్టి కషాయాలలో శొంఠి ఎంతటి ఆవశ్యకమైన దినుసో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న అల్లాన్నీ, శొంఠినీ కటువుగా ఉన్నాయని దూరం పెట్టే వెర్రిపని ఎవ్వరూ చెయ్యరని ఆశించవచ్చా?



మిరియాలు *(Piper nigrum)*

ఫైపరేసీ *(Piperaceae)* కుటుంబం





మిరియపు తీగ





కోసిన మిరియాల కంకులు



పచ్చి మిరియాలు

తోలు తీసిన తెల్ల మిరియాలు

ఎండు (నల్ల) మిరియాలు



మిరియాల ధృతి (Essential Oil)

మిరియాలు

ఎవరైనా మన మీద అతి కోపంగా ఉంటే– "వాడు నామీద కారాలూ, మిరియాలూ నూరుతున్నాడు" అంటాం. మిరియాలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు ఈ మూడింటినీ "త్రికటువులు" అంటారు. సంస్కృతంలో "కటు" అంటే "కారంగా, ఘాటుగా ఉండేది" (Pungent,Acrid) అని అర్థం. ఈ మూడూ కారంగా, ఘాటుగా ఉండే వాటిలోకెల్లా శ్రేష్ఠమైనవి. కాబట్టే వీటిని "త్రికటువులు" అన్నారు. షడ్రసముల (షడ్రుచుల) లో "కటు" రసం ఒకటి. మిగిలిన అయిదు రుచులూ ఇవి: మధుర(తీపి); అమ్ల(పుల్లని); తిక్త (చేదైన); కషాయ(వగరైన); లవణ(ఉప్పటి).

కారానికీ, ఘాటుకీ మారుపేరైన నల్ల మిరియాల (Black Pepper) ను సంస్కృతంలో "మరిచం", "శ్యామం" (నల్లనిది), "వల్లీజం" (తీగకు కాసేది) మొదలగు పేర్లతో పిలుస్తారు. మిరియాల్లో తెల్లవి కూడా ఉన్నాయి. వాటిని సంస్కృతంలో "శుభ్ర మరిచం", "సిత మరిచం" మొదలైన పేర్లతో పిలుస్తారు. హిందీలో "కాలీ మిర్చ్" అని పిలవబడే నల్ల మిరియాల గుణాలేమిటో ముందుగా చూద్దాం.

శ్లో. **మరిచం కటుకంచోష్ణం శ్లేష్మకాసాగ్నిమాంద్యజిత్ ।**
నాత్యుష్ణం నాతితీక్ష్ణం చ దోషత్రయనివారణం ।
వాయుం నివారయత్యేవ జంతుసంతాననాశనం ।
క్రిమిహృద్రోగశమనం శోఫదుర్నామనాశనం॥ *(ధన్వంతరి నిఘంటువు)*

మిరియాలు కారంగా, ఉష్ణంగా ఉంటాయి. ఇవి శ్లేష్మము, కాసము, అగ్నిమాంద్యం, త్రిదోషాలు, వాతం, (కడుపులోని) జంతు సమూహాలు, క్రిమిజ హృద్రోగం, వాపులు, మూలవ్యాధి – వీటన్నింటినీ నివారిస్తాయి. మిరియాలు అత్యుష్ణంగాగానీ, అతి తీక్ష్ణంగా గానీ ఉండవు.

చల్ల మిరియాలు లేక తోక మిరియాలు *(Piper cubeba)*

పైపరేసీ *(Piperaceae)* కుటుంబం





చల్ల మిరియాలు





చల్ల మిరియాల హెర్బల్ టింక్చర్

మిరియాలు పైపరేసీ (Piperaceae) కుటుంబానికి చెందిన ఒక బలహీనమైన ఎగబాకే తీగ మొక్క నుంచి లభిస్తాయి. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం Piper nigrum ఇది తమలపాకు జాతికి చెందిన మొక్క. ఈ తీగకు చిన్న చిన్న పూలుగల పిల్లి తోకలవంటి పుష్ప గుచ్ఛాలు ఏర్పడి, ఒక్కో పుష్ప గుచ్ఛానికి సుమారు యాభై వరకు చిన్న చిన్న కాయలు కాస్తాయి. చూడడానికి మిరియాల గుత్తి బచ్చలి తీగకు వచ్చే కాయల గుత్తి లాగానే ఉంటుంది. బచ్చలి కాయలలాగే లేత మిరియాలు ఆకుపచ్చగానూ, పండితే ముదురు వయొలెట్ రంగులోనూ ఉంటాయి. అవి పచ్చిగా ఉన్నప్పుడే కోసి ఎండబెడతారు. అవే మనకి బజార్లో నల్ల మిరియాలు పేరిట లభిస్తాయి. వీటిని నానబెట్టి పొట్టుతీసి, తెల్ల మిరియాల పేరుతోనూ విక్రయిస్తారు. కనుక తెల్ల మిరియాలు వేరే జాతికాదు. పొట్టు తీసినవి కనుక అవి కొంచెం ఘాటు తక్కువగా ఉంటాయి. విషాలు హరించడానికి, గొంతు పూడిక తగ్గడానికి, జలుబు, నేత్ర రోగాలకు పనిచేయడమే కాక తెల్ల మిరియాలు ధాతు పుష్టిని కూడా కలిగిస్తాయి.

మిరియాలను పొడిగా చేసి, ఆ పొడితో కషాయం కాచి, లేక వంటకాలలో నేరుగా మిరియాలనే కూడా వాడుకుంటాం. మిరియాలు రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. కుష్ఠు, క్షయ, ఉబ్బు రోగం, అగ్నిమాంద్యం మొదలగు జబ్బులకు మిరియాలు దివ్యౌషధం. ఆహారం అరుగుదలకు ఇవి తోడ్పడతాయి. వీర్యవృద్ధి చేసి వీర్యానికి వేడి పుట్టిస్తాయి. మలాన్నీ, మూత్రాన్నీ జారీ చేస్తాయి. నరాల జబ్బులను పోగొట్టి, జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. మిరియాల కషాయంలో పాలు, పంచదార కలిపి చేసుకునే "పెప్పర్ టీ" ధాతు పుష్టికేకాక ఆరోగ్యానికి అన్ని విధాలుగా మేలైనది.

కలరా సోకినవారు మిరియాలను నీళ్ళతో నూరి చేసిన గచ్చకాయంత ముద్దలను – అవసరాన్నిబట్టి రోజుకు ఒకటి, రెండు లేక మూడు ముద్దలు – తింటే కలరా తగ్గిపోతుంది.

మిరియాలను నేతిలో దోరగా వేయించి పొడిచేసి, దానితో కషాయం కాచుకుని తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు, కలరా విరేచనాలు, వాంతులు తగ్గుతాయి. కొంతమందికి కొండనాలుక వాలడం (జారడం) కారణంగా ఎడతెగని దగ్గు వస్తూ ఉంటుంది. అలాంటివారు ఈ కషాయాన్ని పుక్కిలిస్తే కొండనాలుక సర్దుకుంటుంది. గొంతులో నుస, దగ్గు తగ్గాలంటే మిరియాల చూర్ణంలో తేనె కలుపుకుని నాకాలి. చారెడు మిరియాలు కచ్చా పచ్చాగా దంచి, దానికి నాలుగు రెట్లు బెల్లం కలిపి,

నీళ్ళు పోసి, ముదురుపాకం పట్టి, చిన్న చిల్లగింజలంత ఉండలుగా చేసి అప్పుడప్పుడూ ఒకో ఉండ నోట్లో వేసుకు చప్పరిస్తూ, ఆ రసం మిగుతూ ఉంటే దగ్గు, గొంతు నుస తగ్గుతాయి. నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు కట్టుకొనడానికి కూడా ఈ ఉండలు చప్పరిస్తే మంచిది. తలనొప్పి, జలుబు, శిరోభారం, జ్వరం నిదానించడానికి మిరియాలు, బియ్యం, సాంబ్రాణి కలిపి మెత్తగా నూరి, నీరు చేర్చి ఓ గరిటెలో ఉడికించి, దానితో నుదురుకూ, కణతలకూ వేడి పట్టు వేయాలి.

నేతిలో వేయించిన మిరియాలను చెక్కాబద్దలుగా తొక్కి, ఆ పొడిని అన్నంలో మొదటి ముద్దలో కాస్త నెయ్యివేసుకుని తింటే నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటాయి. కొందరు ఈ పొడిలో కొద్దిగా చక్కెర లేక ఉప్పు కూడా కలుపుకుంటారు. అరగిద్ద ఆవు మజ్జిగలో పది మిరియాలు రాత్రిపూట నానబెట్టి, పొద్దుటే ఆ మిరియాలను ఆ మజ్జిగతోనే నూరి, అందులో నాలుగు గురిగింజల ఎత్తు రస సిందూరం పొడిచేసి కలిపి, ఒక వారం రోజులపాటు రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకుంటూ ఉంటే ఎంతోకాలం నుంచీ ఉన్న మేహ జ్వరాలు కూడా తగ్గిపోతాయి.

కొద్ది మిరియాలు, వాటికంటే కొంచెం ఎక్కువగా సీమ జీలకర్ర (షియా జీరా –Carum carvi) తీసుకుని, నేతిలో వేయించి, మెత్తగా పొడిచేసి, దానికి తగుమాత్రం మంచి తేనె చేర్చి బాగా లేహ్యంలా కలిపి ఉంచుకుని , రోజూ రెండు లేక మూడు పూటలా చిన్న ఉండలు చేసుకుని తింటూ ఉంటే పైల్స్ (మొలల) వ్యాధి పూర్తిగా నయమౌతుంది.కొంతమందికి అరికాళ్ళూ, అరిచేతులూ మండుతూ ఉంటాయి. అలాంటి వాళ్ళు మిరియాలపొడి వేసి కాచిన ఆవు నెయ్యితో మర్దన చేస్తే మంటలు తగ్గిపోతాయి.నువ్వుల నూనెలో మిరియాలపొడి వేసి కాచిన తైలంతో మర్దన చేస్తే మేహవాతపు నొప్పులు కూడా మాన్తాయి. సెగ రోగం ఉన్నవారికీ, శరీరంలో రక్తం తక్కువగా ఉన్న వారికీ, కాక తత్వం కల వారికీ మిరియాలు వాడితే తలనొప్పి వస్తుంది. కాలేయం (లివర్), గొంతు, గుండెలకు చెరుపు చేస్తుంది. దీని దుష్ప్రభావాలకు విరుగుళ్ళు తేనె, పులుసు, నెయ్యి.

మిరియాల కషాయం రోజుకు ఒక గిద్దకు మించకుండా, మిరియాలపొడి రోజుకు ఒక అణా ఎత్తునుంచి మూడు అణాల ఎత్తు వరకు వాడుకోవచ్చు.(అణా ఎత్తు అంటే తులంలో పదహారో వంతు అంటే 24 వడ్ల గింజల ఎత్తు). మోతాదు మించితే దుష్ప్రభావాలు ఉండవచ్చు.

ఇంగువ (*Ferula asafoetida*)

ఎపియేసీ (*Apiaceae*) కుటుంబం









విరబూసిన ఇంగువ మొక్క



శుద్ధ ఇంగువ క్రిస్టల్స్



పుష్పగుచ్ఛాలు

ఇంగువ అచ్చు



ఇంగువపొడి





ఇంగువ జిగురు అచ్చు



మార్కెట్లో లభించే శుద్ధిచేసిన యల్‌జి ఇంగువపొడి డబ్బా

కారింగువ లేక బిక్కి (*Gardenia gummifera*)
రూబియేసీ (*Rubiaceae*) కుటుంబం



చెట్టు



పువ్వు



కాయ



స్రవిస్తున్న కారింగువ జిగురు

పసుపు *(Curcuma longa)* జింజిబరేసీ *(Zingiberaceae)*


పసుపు మొక్క


చిల్ల దుంపలు


పుష్పగుచ్ఛం


పచ్చి పసుపు దుంపలు


పసుపు కొమ్ములు


పసుపు పొడి



పసుపు పొడి



మసాలా పొడి



కర్క్యూమిన్
(గాఢపరచిన పసుపు)

నీరుల్లి *(Allium Cepa)* లిలియేసీ *(Liliaceae)* కుటుంబం



మొక్క భాగాలు



పుష్ప గుచ్ఛము



నేల నుంచి పీకిన తాజా నీరుల్లి



ఎరుపు



తెలుపు

నీరుల్లిపాయలు



నీరుల్లి నిలువుకోత



సన్న (సాంబారు) నీరుల్లి



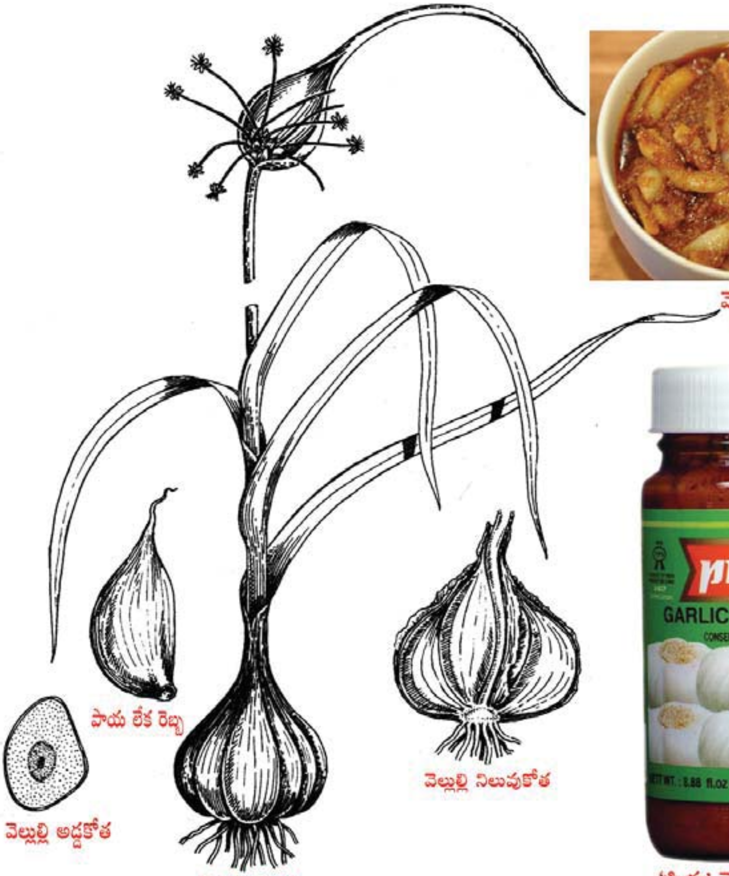
నీరుల్లి టింక్చర్



ఎల్లియం సెపా హోమియో డ్రగ్

వెల్లుల్లి *(Allium sativum)*

లిలియేసీ *(Liliaceae)* కుటుంబం



వెల్లుల్లి మొక్క



వెల్లుల్లి ఆవకాయ



'ప్రియ' వెల్లుల్లి ఊరగాయ





అల్లం, శొంఠి *(Zingiber officinale)* జింజిబరేసీ *(Zingiberaceae)*



















మిరియాలు *(Piper nigrum)*

పైపరేసీ *(Piperaceae)* కుటుంబం











మిరియాల కంకులు



పచ్చి మిరియాలు

తోలు తీసిన తెల్ల మిరియాలు

ఎండు (నల్ల) మిరియాలు



మిరియాల ధృతి (Essential Oil)

పిప్పళ్ళు (*Piper longum*) పైపరేసీ (*Piperaceae*)















పిప్పళ్ళు

పిప్పలీ మూలం (వేళ్ళు)









పిప్పళ్ళతో తయారైన వివిధ ఔషధ ఉత్పాదనలు

మిరియాలతో కాచిన చారు నోటికి రుచిగా ఉండడమేకాక ఆకలి పుట్టిస్తుంది. త్రిదోషాలనూ శమింపజేస్తుంది. విరేచనంగావిస్తుంది. పథ్యంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది (Appetiser) కనుకనే భోజనానికి ముందు పచ్చి కూరగాయ ముక్కల "సలాడ్" పై మిరియాల పొడి, ఉప్పు చల్లుకుతింటారు.

తలనొప్పులకు మిరియాలు నీటితో అరగదీసి వేసే పట్టు, అన్ని రుగ్మతలకూ పనిచేసే మిరియాల కషాయం అనాదిగా మన దేశంలో ప్రసిద్ధి పొందాయి. మిరియాలు హృద్రోగాలను పోగొడతాయని "రాజ నిఘంటువు" పేర్కొంది. మిరియాలు శూలలనూ, క్రిములనూ హరించి, శ్వాసను మెరుగుపరుస్తాయి. మిరియపు గింజల్ని పెరుగుతో అరగదీసి కళ్ళకు కాటుకలాగా పెట్టుకుంటే రేచీకటి తొలగిపోతుందని "వాగ్భటం" పేర్కొంది. మిరియాల చూర్ణం, వసకొమ్ము (Acorus calamus) చూర్ణం పుల్లటి పెరుగుతో కలిపి తింటే "అపతానక వ్యాధి" (Spasmodic contraction with fits)ని హరిస్తుందని "సుశ్రుతం" పేర్కొంది. నెయ్యి ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు అది జీర్ణం కావడానికి నిమ్మకాయ రసంలో మిరియపు పొడి కలిపి ఇవ్వాలని "భావప్రకాశిక" పేర్కొంది. పిల్లల ఉబ్బు రోగం(శోథ-Dropsy) తగ్గడానికి మిరియాల పొడిని వెన్నపూసతో కలిపి పిల్లలకు తినిపిస్తారు. కుష్ఠు రోగానికి ఆవ నూనె,మిరియాలు,పలు ఇతర ద్రవ్యాలతో కాచే "మరిచాది తైలం" బాగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని పైపూతగా రాయడమేకాక లోనికి కూడా ఇవ్వవచ్చు.

తెల్లమిరియాలు, పాలు, పంచదార, జాజికాయ, జాపత్రి, బాదం, పిస్తా, ఖర్జూర, పెన్నేరు (అశ్వగంధా), శంఠి,నెయ్యి వగైరా దినుసులతో తయారుచేసే "మరిచాది లేహ్యం" (మిరియాల లేహ్యం) గజ్జి, చిడుము మొదలగు చర్మ వ్యాధులను పోగొట్టడమే కాక సంభోగ శక్తిని పెంచుతుంది.

త్రిఫలాల (ఉసిరికాయ,కరక్కాయ,తానికాయ)తో, త్రికటువుల (శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు) తో, సైంధవ లవణం, అడవి ఆముదం (Baliospermum montanum), జీడిగింజలు, ఆముదం, నెయ్యి, గోమూత్రం మొదలగు దినుసులతో తయారుచేసే "కళ్యాణ క్షారం" అనే ఔషధం మలబద్ధకాన్నీ, పైల్స్ నూ, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి (Colic)నీ, రక్త హీనతనూ, కడుపులోని క్రిములనూ, ఉబ్బసాన్నీ, అజీర్తినీ పోగొడుతుందని తన "ది ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" గ్రంథంలో డా.కే.యం.నద్ కర్ణి పేర్కొన్నారు. అలాగే మిరియాలు, ఇంగువ, నల్లమందులను ఇరవై గ్రాముల

చొప్పున సమానంగా తీసుకుని బాగా చూర్ణం చేసి, ఆ పొడిని పన్నెండు చిన్న మాత్రలుగా చేసి, గంటకు లేక రెండు గంటలకు ఒక మాత్ర చొప్పున కలరా రోగికి ఇస్తూ ఉంటే కలరా నయమౌతుందని అదే గ్రంథంలో ఆయన పేర్కొన్నారు. అయితే ఈ మాత్రలలో నల్లమందు ఉన్నది కనుక ఇవి ఎక్కువగానూ, దీర్ఘకాలంపాటు తీసుకోవడం మంచిదికాదని గుర్తించాలి.

మిరియాలను నీటితో అరగదీసి తేలు కుట్టిన చోట ఆ గంధాన్ని రాస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. మిరియాలు, పిప్పళ్ళు (Piper longa), కమిలా (కపిలా–Mallotus philippensis) – ఈ మూడింటినీ సమాన పాళ్ళలో తీసుకుని నూరి కళ్ళలో పెడితే రేచీకటి తొలగి పోతుంది.

"చరక సంహితా"లో చరకుడు చెప్పిన "శిరో విరేచనం" (తలనుంచి రోగగ్రస్తమైన పదార్థాల్ని బయలు వెడలేట్లు చేయడం) కోసం వాడే దినుసులలో "మరిచం" (మిరియాల) ప్రస్తావన కూడా ఉంది.

ఆ గ్రంథం తొమ్మిదవ అధ్యాయం(సిద్ధి స్థాన)లోని పదిహేడవ శ్లోకంలో శిరోవిరేచనానికి మెత్తని మిరియాల పొడి, శిగ్రూ(మునగ–Moringa oleifera) గింజలు, విడంగ (వాయు విడంగాలు– Embelia ribes), ఫణిజాకం (తెల్ల మరువం–Marjoram)లను మెత్తటి చూర్ణంగా చేసి ఇవ్వాలని ఉంది.

అన్నట్లు "తోక మిరియాలు" లేక "చలవ మిరియాలు" (Cubebs) అనే మరో రకం మిరియాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ మొక్క కూడా పైపరేసీ కుటుంబానికి చెందినదే. దాని శాస్త్రీయ నామం Piper cubeba.

మనం వాడుకునే మసాలా పొడులన్నిట్లో మిరియాల వాడకం తప్పనిసరి. బియ్యం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, మిరియాలు ఎక్కువగా వేసి వండే "పొంగల్" (కట్ పొంగల్) దక్షిణ భారత దేశం అంతటా అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన వంటకం.

వేసవిలో శ్రీరామనవమి పందిళ్ళలో ఇచ్చే బెల్లపు పానకంలో కలిపే మిరియాల పొడి కేవలం పానకానికి రుచినీ, ఘుమాయింపునూ ఇవ్వడమే కాదు ; అది ఆరోగ్యప్రదం కూడా. ఘాటైన మిరియాల చారు తాగితే జలుబు, జ్వరం, ముక్కు దిబ్బడ, తల తిప్పట క్షణాల్లో మటుమాయమౌతాయి.

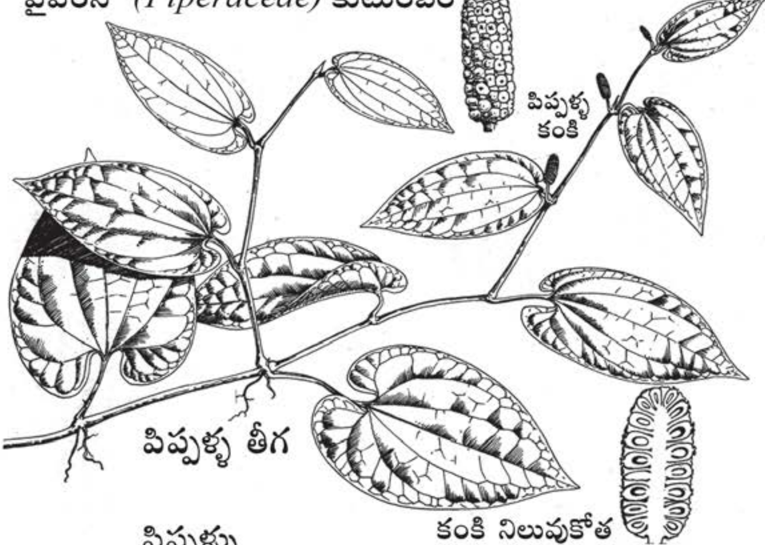
ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న మిరియాలను కేవలం ఘాటుగా ఉన్నాయని పక్కన పెట్టగలమా? పెట్టలేము; పెట్ట కూడదు. కదా?



మిరియపు తీగ

పిప్పళ్ళు *(Piper longum)*

పైపరేసీ *(Piperaceae)* కుటుంబం



పిప్పళ్ళు







పిప్పళ్ళు

లావుగా ఉన్న వాడిని పిప్పళ్ళ బస్తా లాగా ఉన్నాడంటాం. కాషాయ రంగు, పసుపు కలగలిసిన చిన్న కంకుల (Catkins) పై కాచే ఆవగింజల్ని పోలిన గట్టి, జిగురుగల పళ్ళే పిప్పళ్ళు. చూడ్డానికి చిన్న బియ్యం లేక సగ్గు బియ్యం గింజల్లా అనిపిస్తాయనేనేమో పిప్పళ్ళను కొన్ని ప్రాంతాల్లో "పిప్పళ్ళ బియ్యం" అనీ అంటారు. వాస్తవానికి ఇవి సన్న ఆవాలు లేక గసగసాల గింజలంత ఉండి గచ్చుమీద గోలీలు తాపడం చేసిన విధంగా ఆ కంకులపై ఉంటాయి. కంకి నుంచి వేరైతే పిప్పళ్ళు బియ్యపు గింజల కంటే చిన్నవిగా బస్తాలో పోస్తే సందు లేకుండా బిగింపుగా ఉండటం కారణంగా, లావుగా గట్టిగా ఉండేవాళ్ళకి "పిప్పళ్ళ బస్తా" అనే వాడుక వచ్చి వుంటుంది. పిప్పళ్ళతో సహా ఈ చిన్న కంకుల్ని పచ్చిగా ఉన్నప్పుడే కోసి ఎండబెడతారు. "పిప్పలీ మూలం" పేరిట వ్యవహరించే ఈ మొక్క వేళ్ళుకూడా వైద్యపరంగా ఎంతో ప్రయోజనకరమైనవి.

పిప్పళ్ళను సంస్కృతంలో "పిప్పలీ", "మాగధీ" (మగధ దేశంలో లభించేది), "వైదేహీ" (విదేహ దేశంలో దొరికేది), "తీక్ష్ణ తండుల" (ఘాటైన గింజలు గలది) మొదలైన పేర్లతో పిలుస్తారు. వీటి ఎండిన కంకులు నల్లగా ఉండటాన దీన్ని "కృష్ణా" అనీ అంటారు. మనం ఇదివరకే చెప్పుకున్నట్లు అత్యంత ఘాటుగా, కారంగా ఉండే శొంఠి, మిరియాలతోబాటు త్రికటువులలో ఇది మూడవది. అందుకే దీన్ని "కటు" అనీ అంటారు.

శ్లో. **కృష్ణా కటు స్వాదు హిమాస్నిగ్ధా గుల్మ త్రిదోషజిత్ ।**
తృట్దాహూదరజంత్వామనాశనీ చ రసాయనీ ॥ *(ధన్వంతరి నిఘంటువు)*

పిప్పలి కారంగా, రుచిగా ఉంటుంది. చల్లగా, జిగురుగా ఉంటుంది.

గుల్మాన్నీ, త్రిదోషాలనూ, దప్పిక, దాహాన్నీ, కడుపులో జనించే క్రిములనూ, ఆమ దోషాన్నీ పోగొడుతుంది. దీర్ఘాయువునిస్తుంది.(అందుకే పిప్పలీని సంస్కృతంలో "రసాయన" అని కూడా అంటారు.) పిప్పలి కఫాన్నీ, వాతాన్నీ పోగొట్టడమే కాదు; అది వృష్యం (శృంగారోద్దీపకం – Aphrodisiac) గానూ పనిచేస్తుంది. వీర్యానికి వెచ్చదనాన్ని కలిగిస్తుంది. అయితే పచ్చి పిప్పలి కఫాన్ని కలగజేస్తుంది. మధురంగా, గురువుగా ఉంటుంది.

ఆంగ్లంలో పిప్పళ్ళని Dried Catkins అనీ Long Pepper అనీ అంటారు. "పిప్పలీ" నుంచే "పెప్పర్" అనే ఆంగ్ల శబ్దం ఏర్పడింది. ఈశాన్య భారత దేశం, బెంగాల్, కేరళ, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో పెరిగే ఈ "పిప్పలి" మొక్క మిరియాలు, తమలపాకుల వలె పైపరేసీ (Piperaceae) కుటుంబానికి చెందిన ఒక తీగ మొక్క. దీని శాస్త్రీయ నామం Piper longum. పిప్పళ్లలోనే Piper retrofractum అనే మరో రకం ఇండొనీషియాలో పండిస్తారు.

పిప్పళ్ళు మిరియాలకంటే ఘాటుగా, కొంచెం తియ్యగా ఉంటాయి.మధ్య యుగాలలో రోమన్లు మిరియాలకంటే పిప్పళ్లనే ఎక్కువగా ఇష్టపడేవాళ్ళు.అయితే కాలక్రమంలో పిప్పళ్ల స్థానాన్ని మిరియాలు ఆక్రమించేశాయి.అయినా ఇప్పటికీ ఉష్ణ దేశాల్లో కూరలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు మొదలగు వాటిల్లో పిప్పళ్లను విస్తారంగా వాడతారు. బాలింతలకు ప్రసవం తరువాత బలవర్ధకంగా పిప్పళ్ళు ప్రసిద్ధి పొందాయి. పిప్పళ్ళు రుచి చూస్తే నోట్లో విపరీతంగా నీళ్ళు ఊరతాయి. కాసేపట్లో నోరంతా మొద్దుబారిపోతుంది. దీనిలో ప్రధానంగా ఉండే పైపరిన్ (Piperine) అనే ఆల్కలాయిడ్ కారణంగానే దీనికింత ఘాటు.పిప్పళ్ళు ఆవిరిమీద డిస్టిలేషన్ చేస్తే లభించే పిప్పళ్ళ ధృతి (Essential Oil) మిరియాలు, అల్లంల ధృతి లాగే ఘాటైన వాసన కలిగి ఉంటుంది. పిప్పలి లత పళ్ళేకాదు; దాని వేళ్ళూ, సన్నని కాండభాగాలు కత్తిరించి, ఎండబెట్టి ఆయుర్వేదం, యునానీ వైద్యంలో ఉపయోగిస్తారు. మన రాష్ట్రంలోని విశాఖ జిల్లా మన్యం అడవులు పిప్పలీ మూలం సాగుకు ప్రసిద్ధి. దీన్నే "పిప్పలమోడి" అంటారు.

పిప్పళ్ళకూ, పిప్పల మోడికీ వైద్యపరంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. శ్వాసకోశ వ్యాధులకు అవి దివ్యౌషధంలా పని చేస్తాయి. దగ్గు, ఉబ్బసం, బ్రాంకైటిస్ వ్యాధులకు వీటిని వాడతారు. ఛాతీ వాపులకూ, నొప్పులకూ వీటిని నూరి రాస్తే వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. కోమా, మగతలలో ఉన్నవారిచే ఈ పొడి నస్యంలా

పీల్పించితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. లోనికిస్తే గాస్ ను వెడలింపజేస్తుంది (Carminative). నిద్రలేమి(Insomnia)కి పిప్పళ్ళు, పిప్పలీ మూలం మత్తు కలిగించడానికి (Sedative) కూడా వాడతారు. సాధారణ బలవర్ధకంగానూ, రక్త వృద్ధికీ ఇవి రెండూ పనిచేస్తాయి. గర్భస్రావం కలుగజేసే (Abortifacient) ఔషధంగానూ ఇవి పనిచేస్తాయి. బహిష్టు స్రావాన్ని, మూత్రాన్నీ జారీ చేస్తాయి. కుష్ఠుకూ, అతిసారానికీ, క్రిమినాశినిగానూ వీటికి పలు ప్రయోజనాలున్నాయి. ఛోటా నాగపూర్ లో పిప్పలీ మూలాన్ని బియ్యం నుంచి బీరు తయారు చెయ్యడానికి వాడతారు. అండమాన్ దీవులలోని ప్రజలు పిప్పలి తీగ ఆకుల్ని తమలపాకులలా తాంబూలానికి వాడతారు.

యునానీ వైద్యంలో కాలేయం, ప్లీహ గ్రంథులలో అవరోధాలను తొలగించడానికి, తల తిప్పటకూ, మూర్ఛలకూ, పక్ష వాతానికీ ఔషధంగా పిప్పళ్ళను వాడతారు. కళ్లె వెడలింపజేయడానికి వాడతారు.

తాజా పిప్పళ్ళ కంటే నిలవ ఉంచిన పిప్పళ్ళు ప్రయోజనకరం. గొంతు బొంగురు, జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం, ఎక్కిళ్ళు తగ్గడానికి పిప్పళ్ళు పొడిచేసి తేనెతో నాకిస్తారు. బాగా జలుబు చేసినప్పుడు ఒకోసారి ముక్కు, గొంతు లోని లోపలిపొరలు తీవ్రంగా వాచి (Catarrh) ఇబ్బంది పెడతాయి. గొంతు పూడి పోతుంది. అలాంటప్పుడు పిప్పళ్ళు, పిప్పలీ మూలం, మిరియాలు, శొంఠి సమపాళ్ళలో తీసుకుని చూర్ణం చేసి తేనెతో నాకించడం ఉత్తమం. వీటి నాలుగింటి మిశ్రణంగా చేసిన పొడి శూలలకూ, కడుపు ఉబ్బరానికీ, దగ్గులకూ, ముక్కు దిబ్బడ, శిరోశైత్యం (Coryza) వగైరాలకూ దివ్యౌషధం.

శ్వాస కోశ వ్యాధులకు

శ్వాస కోశ వ్యాధులకు బాగా పనిచేసే ఒక ఔషధ యోగాన్ని డా. కే. యం. నద్ కర్ణీ తన "ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. అదెలా తయారు చేసుకోవాలో చూద్దాం. నాలుగు శేర్లు అడ్డసరం (Adhatoda vasica) ఆకులు, ఒక శేరు తెల్ల పంచదార, పదహారు తులాల పిప్పళ్ళు, పదహారు తులాల నెయ్యి కలిపి బాగా మరగ కాయాలి. ఆ మిశ్రణం చల్లారిన తరువాత ఒక శేరు తేనె కలిపి బాగా కలియ తిప్పాలి. ఒకటి నుంచి రెండు తులాల మోతాదు తో ఈ ఔషధాన్ని రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

కళ్లె వెడలింపజేయడానికి

పిప్పళ్ళు, శొంఠి, మిరియాలు, దాల్చిని (Cinnamon), షాజీరా (Caraway seeds) సమపాళ్ళలో తీసుకుని చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణాన్ని తీసుకుంటే కళ్లె తెగి, బయటికొచ్చి రోగికి ఉపశమనం లభిస్తుంది.పది పిప్పళ్ళు కషాయంగా కాచి, తేనె కలిపి తీసుకున్నా వెంటనే కళ్లెను వెడలింప జేస్తుంది.

పిప్పళ్ళు, మరి కొన్ని ఇతర దినుసులతో తయారు చేసిన "శృంగ్యాది చూర్ణం" అనే పొడి తేనెతో కలిపి ఇస్తే చిన్న పిల్లలకు దగ్గు సమస్యలు ఉండవు.

ఉబ్బసానికి యూనానీ మందు

జిల్లేడు పూలలోని పుప్పొడి కోశాల కాడలు (filaments) రెండు పాళ్ళు, పిప్పళ్ళు, సైంధవ లవణం (Rock Salt) ఒక్కో పాలు కలిపి నూరి చేసే ఒక మాత్రను యూనానీ వైద్యంలో ఉబ్బసానికి వాడతారు.

జీర్ణ శక్తి మెరుగుదలకు

ఎండు ఉసిరి, కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు, సైంధవ లవణం – ఈ నాలుగింటినీ సమభాగాల్లో కలిపి చూర్ణం చేసి, ఆ పొడిని రోజూ రెండుపూటలా అర టీస్పూను నుంచి టీస్పూను మోతాదు మించకుండా తీసుకుంటూ ఉంటే జీర్ణ శక్తి బాగా మెరుగుపడుతుంది.

మగతకూ, కోమాకూ పనిచేసే నస్యం

మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, మునగ విత్తులు, శొంఠి – వీటిని సమ పాళ్ళలో తీసుకుని చూర్ణం చేసిన తరువాత ఆ చూర్ణాన్ని అవిసె చెట్టు (Sesbania grandiflora) వేళ్ళ రసంలో నూరి ఆ ముద్దను వాసన చూపిస్తే నిద్ర మగత పోతుంది. కోమాలో ఉన్న వ్యక్తులనూ ఇది స్పృహలోకి తెస్తుందని కొందరు పేర్కొన్నారు.

కడుపు నొప్పులకూ, అజీర్తికి, అరుచికి, ఇతర జీర్ణ కోశ వ్యాధులకు వాడే "భాస్కర లవణం" తయారీలో పిప్పళ్ళు, పిప్పలీ మూలం, ధనియాలు, నల్ల జీలకర్ర (Nigella sativa) ఇందుప్పు (సైంధవ లవణం), దాల్చిని ఆకులు (Cinnamomum tamala) తాళీస పత్రి, నాగ కేసరాలు, మిరియాలు, వాము, శంటి, దాల్చిని, యాలక విత్తులు, దానిమ్మ పై తొక్క, నల్ల ఉప్పు, కల్లుప్పు వగైరా దినుసులను వాడతారు. వీటిని మెత్తగా చూర్ణం చేసి, బాగా కలిపి వస్త్ర కాళితం చేసి వాడుకుంటారు. ఈ చూర్ణాన్ని "భాస్కర లవణం" అంటారు. మోతాదు పూటకు ఒక తులం మించకుండా

దీన్ని రోజూ రెండు పూటలా మజ్జిగ అన్నం మొదటి ముద్దతో కలిపి తినాలి.

పిప్పళ్ళు, పిప్పలీ మూలం, పిప్పలి తీగ కాండం (చవ్యం), శొంఠి, చిత్రక (ఎర్ర చిత్రమూలం – Plumbago rosea)-- వీటి ఐదింటినీ కలిపి "పంచ కోలాలు" (Five Pungents) అంటారు. "కోలం" అంటే సంస్కృతంలో "మిరియం" అని అర్థం. పంచ కోలాలు అంటే "మిరియం మొదలగు ఐదు ఘాటైన ద్రవ్యాలు" అని అర్థం. ప్రపంచంలో వీటిని మించి ఘాటైనవి ఏవీ లేవు. ఈ ఐదింటితో చేసే చూర్ణం "పంచ కోల చూర్ణం" అంటారు. అది అజీర్ణాన్నీ, అరుచినీ, దగ్గునూ, కడుపు ఉబ్బరాన్నీ, ప్లీహ గ్రంథి వాపునూ (Enlargement of Spleen) తగ్గిస్తుంది. ఈ ఐదింటితోనే కషాయం కాచుకు తాగినా ఇవే ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఈ కషాయాన్ని "పంచ కోల కషాయం" అనాలి. కానీ ఇప్పుడు దాదాపు అందరూ తప్పుగా "పంచ కూళ్ళ కషాయం" అంటున్నారు. మరి ఎందుకో?

సయాటిక్ నొప్పులు (sciatica), నడుం కింది భాగం చచ్చుబడడం (Paraplegia) మొదలైన వాటిలో ఆయా భాగాలపై మర్దన చేయడానికి వాడే "అష్ట కట్వర తైలం" తయారీలో ఆవ నూనె, శొంఠి లతో పాటు పిప్పళ్ళు ఉపయోగిస్తారు. పిప్పళ్ళు, పిప్పలీ మూలం– ఈ రెంటినీ పక్షవాతం, ఆనువంశికంగా వచ్చే కీళ్ళ వాపులు, నొప్పులు (Gout), కీళ్ళ సవాయి, ఆ కారణంగా వెన్ను కింది భాగంలో వచ్చే నొప్పి (Lumbago) నివారణ లో ఉపయోగిస్తారు. ప్రసవ సమయంలో స్త్రీలకు అయ్యే అధిక రక్త స్రావాన్ని అరికట్టడానికీ, జ్వర నివారణకూ పిప్పళ్ళు వాడతారు. అంతే కాదు ప్రసవ సమయంలో చెడు రక్తాన్ని బయటికి వెడలింప జేయ్యడానికి పిప్పళ్ళు బాగా పనిచేస్తాయి. చిన్న పిల్లల్లో క్రిమిదోషం కారణంగా వచ్చే శూల (Colic)లలో క్రిమి నాశినిగా పిప్పళ్ళు వాడతారు. ఇంకా నేటికీ కొందరు ఆహారంలో సుగంధ ద్రవ్యంగా పిప్పళ్ళను వాడుతూనే ఉన్నారు. పిప్పలీ మూలం శరీరానికి చురుకుదనం కలిగించడానికి వాడతారు. పాము కరచినా, తేలు కుట్టినా పిప్పలీ మూలం విష హరణానికి బాగా పనిచేస్తుంది.

"చరక సంహితా" పదహారవ అధ్యాయం(చికిత్సా స్థానం–47–49)లో పిప్పళ్ళు మొదలగు పలు ద్రవ్యాలు ఉపయోగించి చేసే "కటుకాద్య ఘృతం" తయారీ విధానాన్ని పేర్కొన్నాడు చరకుడు. ఈ ఘృతం రక్తపిత్తాన్నీ, శరీరపు మంటలనూ, భగంధరాన్నీ (Fistula), జ్వరాన్నీ, పైల్స్ – మరెన్నో రుగ్మతలను నయం చేస్తుంది.

అలాగే పన్నెండవ అధ్యాయం (చికిత్సా స్థానం-41,42)లో "కృష్ణాద్య చూర్ణం" తయారు చేసేదేలాగో వివరించాడు.

గజ పిప్పలి లేక ఏనుగు పిప్పళ్ళు Araceae కుటుంబానికి చెందిన వేరొక మొక్కకు కాస్తాయి. దాని శాస్త్రీయ నామం Pothos officinalis దానికీ వైద్యపరంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి.

పిప్పళ్ళ లోని దోషాలు పోవడానికి కొంచెం వెచ్చ జేస్తే అవి శుద్ధి అవుతాయి. పిప్పళ్ళు కానీ, పిప్పళ్ళ మూలం కానీ మోతాదుకు మించి వాడినప్పుడు వాటి దుష్ప్రభావాలకు విరుగుడుగా శొంఠి పొడి కలిపిన పాచి నీళ్ళు తీసుకోవాలి.

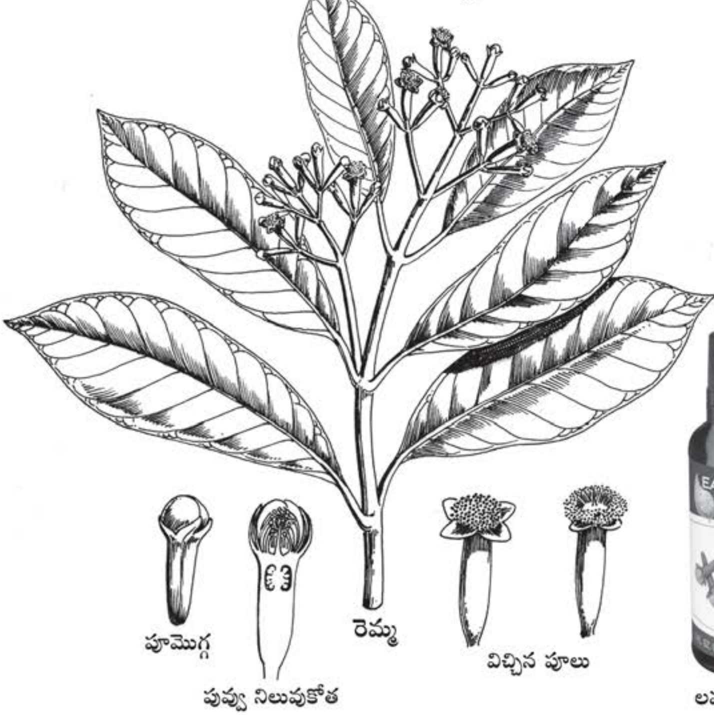
అత్యంత ఘాటైన త్రికటువులలో ఒకటైన పిప్పళ్ళకు కూడా ఎన్ని ప్రయోజనాలున్నాయో చూశారు కదా! కటువుగా మాట్లాడే మంచి మనిషిని ఎలాగైతే వదులుకోలేమో అలాగే పిప్పళ్ళనూ దూరం పెట్టలేం కదా!




పిప్పలీ మూలం

లవంగము *(Syzygium Aromaticum)*

మిర్టేసీ *(Myrtaceae)* **కుటుంబం**





లవంగ నూనె



విచ్చుతున్న లవంగ మొగ్గలు



ఎండు లవంగ మొగ్గలు

లవంగము

లవంగం సుగంధ ద్రవ్యాలన్నిట్లో ముఖ్యమైనదీ,ఉపయుక్తమైనదీ కూడా. చైనాలో క్రీ.పూ. మూడవ శతాబ్ది నుంచే లవంగాల వాడకం ఉంది. రోమన్లకు లవంగాల వాడకం బాగా తెలుసు. అవి మధ్యయుగాల్లో ఐరోపా ఖండం చేరుకున్నాయి. పోర్చుగీసువారు పదహారవ శతాబ్దిలో మొలక్కా దీవులు కనుగొనేవరకు లవంగాలు అసలు ఏ దేశంలో పండుతాయో ఎవరికీ తెలియదు. కొంతకాలం పోర్చుగీసువారు, అటు తరువాత డచ్చివారు లవంగాల వ్యాపారంలో గుత్తాధిపత్యం సాగించారు. ఇప్పుడు లవంగాలు ప్రపంచంలోని పలు ఉష్ణప్రాంతపు దేశాల్లో పండిస్తున్నారు. భారతదేశంలో తమిళనాడు, కేరళ రాష్ట్రాల్లో లవంగాలు పండిస్తున్నారు. మనదేశం కాక ప్రపంచంలో ఇంకా టాంజానియా, మెడగాస్కర్, ఇండొనీషియా, మారిషస్, వెస్ట్ ఇండీస్ మొదలగు దేశాల్లో లవంగాలు సాగుచేస్తున్నారు.

మిర్టేసీ (Myrtaceae) కుటుంబానికి చెందిన Syzygium aromaticum అనే చిన్న సతత హరిత (ఎప్పుడూ ఆకుపచ్చగా ఉండే) వృక్షం యొక్క ఎండిన పూ మొగ్గలే లవంగాలు. అడవుల్లో ఈ చెట్టు రక్తవర్ణం గల పూలు గుత్తులు గుత్తులుగా పూస్తుందిగానీ, సాగులో ఇదెప్పుడూ పుష్పించే దశకు చేరుకోదు. మొగ్గల్నే తోటల వాళ్ళు కోసి ఎండబెడతారు. అందుకే లవంగాలను "లవంగ మొగ్గ" అని కూడా అంటారు. Eugenia caryophyllata అనీ Myrtus caryophyllus అనీ కూడా వ్యవహరించే ఈ చెట్టు నేరేడు జాతికి చెందింది. దీని తాజా పూమొగ్గలు ఎర్రగా లేక ఆకు పచ్చగా ఉంటాయిగానీ, ఎండిన తరువాత అవి ముదురు గోధుమ వన్నెకు మారతాయి. లవంగ మొగ్గల్ని ఎండలో ఆరబెట్టిగానీ, బట్టీలో వేడిచేసిగానీ మనం వాడుకునే లవంగాలను ఉత్పత్తి చేస్తారు. ఆంగ్ల భాషలో లవంగాన్ని Clove అంటారు.

గోరు ఆకారంలో ఉండటాన లవంగానికి ఆ పేరు వచ్చింది. ఫ్రెంచి భాషలో "క్లౌ" (Clou) అంటే "గోరు" అని అర్థం. ఇదే దీని ఆంగ్ల పేరుకు మూలం. హిందీలో "లౌంగ్" అనీ, సంస్కృతంలో "వరాళ", "లవంగ" మొదలగు పేర్లతోనూ దీన్ని పిలుస్తారు. "దేవకుసుమ", "పారిజాత", "ఇంద్రపుష్ప" అనికూడా ఈ వృక్షాన్ని పిలుస్తున్నందున పారిజాత వృక్షాన్ని స్వర్గాన్నుంచి కృష్ణుడు అపహరించుకొచ్చాడని చెప్పే ఇతిహాస కథ "పారిజాతాపహరణం" లవంగ వృక్షానికి సంబంధించినదే కావచ్చు. క్షీరసాగర మథనంలో పుట్టుకొచ్చిన 'పంచ పారిజాతాల'లో లవంగ వృక్షమొకటని మన ప్రాచీనుల విశ్వాసం. ఇది చాలా నిదానంగా పెరిగే వృక్షం. ఇది ఇరవయ్యేళ్ళ వృక్షం అయింతర్వాత మాత్రమే తగినంత దిగుబడినివ్వడం మొదలవుతుంది.

లవంగాలు గాఢమైన పరిమళం, చక్కటి రుచి కలిగి ఉంటాయి. అవి తింటే శరీరానికి వెచ్చటి అనుభూతి కలుగుతుంది. వాటిని యథాతథంగా కానీ, పొడిచేసి కానీ తీపి మరియు కారం వంటకాలన్నింటిలో వాడుకుంటాం. పచ్చళ్ళు, బిర్యానీలు, కూరలు, మసాలా పొడులు, సాంబారు మరియు రసం పొడుల తయారీలో లవంగాల వాడకం తప్పనిసరి. సూప్ లు, కెచప్ లు, సాస్ లు మొదలగు వాటిలోనూ లవంగాలు వాడతారు. పళ్ళ పొడులు, టూత్ పేస్టులు, మౌత్ వాష్ లు, రూం ఫ్రెషెనర్ ల తయారీలో కూడా లవంగాలు ఉపయోగిస్తారు. లవంగాలు దీపనకారులు (Stimulants) గా పేరొందాయి. తాంబూలానికి ఉన్న ఉద్దీపక గుణానికి అందులో వేసే లవంగాలూ కారణమే. ఉత్తేజం కోసం ఇండొనీషియా దేశంలో లవంగ సిగరెట్లు తాగుతారు. ప్రపంచంలో ఉత్పత్తి అయ్యే మొత్తం లవంగాలలోదాదాపు సగం ఇండోనీషియాలో తయారుచేసే ఓ రకం చుట్టల తయారులోనే వినియోగిస్తున్నారు.

లవంగాలను నీటి ఆవిరిలో డిస్టిలేషన్ చేస్తే లభించే ధృతి (essential oil) కి మరిన్ని ప్రయోజనాలున్నాయి. ఈ ధృతి వైద్యంలో జీర్ణకారిగానూ, తీవ్రమైన కడుపునొప్పుల నివారిణిగానూ, పంటి నొప్పులకు పైపూతగానూ వాడతారు. లవంగ నూనె (గానుగ ఆడించి తీసేది), లవంగ ధృతి– ఈ రెంటినీ టూత్ పేస్టులు, పుక్కిలింత లోషన్లు (Gargles),చూయింగ్ గమ్ లు, మౌత్ వాష్ లు, టాయిలెట్ వాటర్ లు మొదలగు వాటి తయారీలో వాడతారు. పరిమళ ద్రవ్యాలు, సుగంధ టాయిలెట్ సబ్బుల తయారీలో లవంగ నూనె వాడతారు. లవంగ నూనెలో ఉండే "యూజెనాల్" (Eugenol) అనే పదార్థం పరిమళ ద్రవ్యాలు (Perfumes), కృత్రిమ వనిల్లా

(Vanilla) తయారీలోనూ వాడతారు. లవంగ నూనెను పరిమళ ద్రవ్యాల పరిశ్రమలో వాడడమేకాక ఔషధాల తయారీలో వికారపు వాసన కలిగిన ఔషధాలకు చక్కటి సువాసను కలిగించడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు. సిగరెట్ల తయారీలో వాడే పొగాకుకు పరిమళం కలిగించడానికి లవంగ నూనెను వాడతారు.

లవంగ చెక్క (లవంగ వృక్ష కాండం), లవంగ పట్ట (కాండం పై బెరడు) లలో కూడా కొంత శాతం మేరకు లవంగ నూనె ఉన్న కారణంగా వాటికీ వాణిజ్య పరంగా విలువ ఉంది. ఎండు లవంగ పళ్ళు (mother cloves) కూడా కొంతమేరకు విలువైనవే. (కొందరు దాల్చిన చెక్కనూ "లవంగ పట్ట" అంటారు)

శ్లో. **లవంగ సేవా నరవీర్యదా చ జితేంద్రియం యౌవన వర్ధనం చ ।**
వాత క్షయఘ్నం కఫ శ్వాస కాస కండూతి పిత్తం వమథున్నిహంతి ॥

ధన్వంతరి నిఘంటువు

లవంగ పట్ట, లవంగము వీటిని సేవిస్తే వాతం, క్షయ, కఫం, శ్వాస దోషాలు, కాసం(దగ్గు), కండూతి(దురద), పిత్తం, వాంతి – వీటిని నివారించి వీర్యం, జితేంద్రియత్వం, యౌవన వృద్ధి కలుగజేస్తాయి.

లవంగాలు జీర్ణక్రియకు తోడ్పడి పొట్టకు బలం చేకూరుస్తాయి. కడుపులోంచి "గాస్" ను వెడలింపజేస్తాయి. అవి దీపనకారులు (ఉత్తేజాన్నిచ్చేవి). సుగంధంగా ఉండడమేకాక అవి తీవ్రమైన కడుపునొప్పుల్ని పోగొడతాయి. గాయాలు, చిగుళ్ళు చీము పట్టకుండా అవి "యాంటి–సెప్టిక్" గానూ పనిచేస్తాయి. రక్త ప్రసార వేగాన్ని పెంచి, రక్తం యొక్క వెచ్చదనాన్నీ పెంచుతాయి. కొవ్వులతో కూడిన ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి తోడ్పడతాయి. బయట హోటళ్ళలో ఎప్పుడైనా "జంక్ ఫుడ్", నూనె పదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఒక లవంగం నోట్లో వేసుకుని చప్పరిస్తే ఎలాంటి అరుగుదల సమస్యలూ రావు.

చర్మానికి అవి ఉత్తేజాన్నిస్తాయి. అంచేత చర్మం తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా అవుతుంది. మన నోటిలో ఉండే మూడు జతల సెలైవరీ గ్రంథుల (Salivary Glands) ను లవంగాలు ఉత్తేజ పరుస్తాయి. దానివలన జీర్ణ క్రియ మెరుగౌతుంది. లవంగాలు మూత్రపిండాల (కిడ్నీల)నూ, కాలేయాన్నీ (లివర్ నూ) ఉత్తేజ పరుస్తాయి కనుక వాటి పనితీరు మెరుగుపడి దీర్ఘ కాలం ఆరోగ్యంగా జీవించగలం. యునానీ

వైద్యంలో లవంగాలను పక్షవాతానికి, అరుచికీ, బ్రాంఖైటిస్ కూ, ఎక్కిళ్లకూ, వాంతులతో కూడిన పైత్య వికారాల (Nausea) కూ ఔషధంగా వాడతారు. అంతేకాదు; లవంగాల్ని యునానీ వైద్య శాస్త్రం శృంగారోద్దీపకంగానూ గుర్తించింది. విరేచనకారులు (Purgatives) వాడినప్పుడు ఒక్కోసారి వచ్చే తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి (Griping) తగ్గడానికి లవంగాలు చక్కగా పనిచేస్తాయి. కడుపు ఉబ్బరం (Flatulence), అజీర్తితో కూడిన తీవ్రమైన కడుపునొప్పి తగ్గించడానికి లవంగాలు అమోఘంగా పనిచేస్తాయి.

అజీర్తి కారణంగా వాంతులు, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి వచ్చినప్పుడు మిగిలిన సుగంధ ద్రవ్యాలతో పాటు లవంగాలు, సైంధవ లవణం కలిపి లోనికిస్తే తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. విపరీతమైన దాహార్తిని తగ్గించడానికి లవంగాల కషాయం బాగా పనిచేస్తుంది. "చతుస్సమ వటి" అనే ఒక మాత్ర అజీర్తికి దివ్యౌషధం. లవంగాలు, శొంఠి, వాము, సైంధవ లవణం – ఈ నాలుగింటినీ సమానంగా కలిపి ఈ మాత్రను తయారు చేస్తారు.

నాలుగు భాగాలు లవంగాలు, నాలుగు భాగాలు గంజాయి (Cannabis indica) ఆకులు, పిప్పళ్ళు ఆరు భాగాలు, అక్కలకర్ర వేళ్ళు (Pellitory Roots) ఆరు భాగాలు, తేనె ఎనిమిది భాగాలు కలిపి తయారుచేసే ఒక మాత్ర తలతిప్పట, కళ్ళు తిరగడం, అజీర్తి, బలహీనతలకు మందుగా వాడతారు.

లవంగాలు, శొంఠి ఐదు భాగాల చొప్పున, వాము, సైంధవ లవణం ఆరు భాగాల చొప్పున కలిపి చూర్ణం చేసి, దాన్ని తీసుకుంటూ ఉంటే అజీర్తి పూర్తిగా నయం అవుతుంది.

సాధారణ బలహీనత , నోటి రుచిని కోల్పోవడం, జ్వరపడి కోలుకున్న తరువాత కొనసాగే నీరసం వగైరాలకు లవంగాలనూ, నేలవేము (Chiretta–భూనింబ) నూ సమపాళ్ళలో కలిపి నూరి లోనికిస్తే అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు పచారీ షాపుల్లో లభించే ఎండు సునాముఖి (Senna- Cassia lanceolata) ఆకులతో కాచుకున్న కషాయంలో శొంఠి, లవంగాలు సమపాళ్ళలో తీసుకుని చేసిన పొడిని కలిపి తీసుకుంటే – అది చక్కటి విరేచనకారిగా పనిచేస్తుంది.

బ్రాంఖైటిస్ వ్యాధికి దివ్యౌషధంగా పనిచేసే "లవంగాది చూర్ణం" అనే పొడిని లవంగాలు, శొంఠి, మిరియాలు, వేయించిన వెలిగారం(దీన్ని టంకణం అనీ అంటారు.

ఆంగ్లంలో Borax అంటారు. రసాయనికంగా ఇది Sodium Biborate)లను సమభాగాల్లో తీసుకుని, పొడిచేసి తయారు చేస్తారు. ఇది కొద్దిగా నోట్లో వేసుకుని బాగా నోట్లోనే కరిగిన తర్వాతే మింగాలి.

సిఫిలిస్ వ్యాధికి లవంగాలతో తయారుచేసే "దేవకుసుమాది రస" అనే మాత్రలు ప్రసిద్ధి పొందాయి. లవంగాలు, గంధపు చెక్కను సానమీద అరగదీసిచేసిన పేస్టు, కుంకుమ పువ్వు (Saffron-Crocus sativus), మెర్క్యురిక్ క్లోరైడ్ (H_g Cl_2- ఇదో తెల్లని విషపదార్థం) లతో ఈ మాత్రలు తయారుచేస్తారు.

కీళ్ళ సవాయి నొప్పులకు, సయాటికా కు ,వెన్ను నొప్పికీ,తలనొప్పికి లవంగ నూనె రాసి మర్దిస్తారు. పళ్ళలో ఏర్పడిన సందుల్లో తీవ్రమైన నొప్పులు ఉంటే కొద్దిగా దూదిపై రెండుమూడు లవంగ నూనె చుక్కలు వేసి తడిపి దాన్ని పళ్ళ సందుల్లో పెట్టుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గొంతు పూడిపోయినా, శ్వాసకు ఇబ్బంది ఏర్పడినా ఒక లవంగాన్ని మంటమీద కాల్చి నోట్లో వేసుకుని ఆ సారాన్ని మింగుతూ ఉంటే తక్షణ ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇలా చేస్తే పళ్ళ చిగుళ్ళ వెంట రక్తం కారడం తగ్గి, పళ్ళు, చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. నోటి దుర్వాసన కూడా మటుమాయమౌతుంది. తలనొప్పికీ, శిరోశైత్యానికీ (Coryza), ముక్కు దిబ్బడకూ లవంగాల పేస్టును నుదుటిపైన, ముక్కు మీద రాసి రుద్దితే బాగా పనిచేస్తుంది.

శొంఠినీ, లవంగాలనూ సమాన మోతాదులో తీసుకుని నూరి మెత్తటి పేస్టుగా చేసి, వేడి నీటితో లోనికిస్తే అన్ని రకాల ఎలుకల విషాలనూ ఆ మిశ్రణం హరిస్తుందని "చరక సంహితా"లో చరకుడు పేర్కొన్నాడు. (చికిత్సా స్థాన -XXIII-205) "నిజంగా ఇన్ని వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలు లవంగాలకున్నాయా!" అని ఆశ్చర్యపోతున్నారా? తరువాత ఆశ్చర్యపోదురుగాని; ముందుగా నేటినుంచీ లవంగాలను ఎలా మీ రోజువారీ వాడకంలో ఒక భాగంగా చేసుకోవాలో– అది ఆలోచించండి.

జాజికాయ - జాపత్రి *(Myristica fragrans)*

మైరిస్టికేసీ *(Myristicaceae)* కుటుంబం



జాజి చెట్టు



లోపలి జాజికాయ,
దానిపై జాపత్రి



ఎండబెట్టిన జాపత్రి



జాజికాయలు, పొడి



జాజికాయలు



జాజికాయ ధృతి (తైలం)

జాజికాయ, జాపత్రి.

జాజికాయ, జాపత్రి – ఈ రెంటిని గురించి తెలియనివారు అరుదు. వీటిని మనం కిల్లీలలో వేసుకుంటాం. అతి ప్రాచీన కాలం నుంచీ ఇవి మన భారతీయుల తాంబూలంలో ప్రధానాంశాలు. ఆంగ్లంలో జాజికాయను Nutmeg అనీ, జాపత్రిని Mace అనీ అంటారు. ఈ రెండూ ఒకే చెట్టు ఉత్పాదనలే. మైరిస్టికేసీ (Myristicaceae) కుటుంబానికి చెందిన Myristica fragrans అనే శాస్త్రీయ నామం కల ఈ వృక్షాలు తమిళనాడులోని నీలగిరులలోనూ, కేరళలోని మలబార్ తీరంలోనూ ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. కర్ణాటక, పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రాల్లోనూ వీటిని పెంచుతున్నారు. జాజికాయ, జాపత్రిల గుణాలు, వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలూ దాదాపు ఒకేవిధంగా ఉంటాయి కనుక వీటిని గురించి మనం ఒకే చోట చెప్పుకొనడం సమంజసం.

ఇదొక సతత హరిత – అంటే ఎప్పుడూ ఆకుపచ్చగా ఉండే–వృక్షం. దీని ఆకులు ముదురు ఆకుపచ్చగా ఉంటాయి. ఈ వృక్షం 30 నుంచి 60 అడుగుల ఎత్తువరకు పెరుగుతుంది. తాటి, ఈత చెట్లలాగా వీటిలోనూ మగ, ఆడ వృక్షాలు వేర్వేరుగా (Dioecious) ఉంటాయి. పూలు చిన్నవిగా, లేత పసుపురంగులో, సుగంధభరితంగా ఉంటాయి. వీటి పళ్ళు యాప్రికాట్ పళ్ళలా బంగారు పసుపువన్నెలో ఉంటాయి. తియ్యటి ఈ పళ్ళతో తాండ్ర (Jelly) కూడా చేస్తారు. పళ్ళు బాగా ఎండిన తరువాత పై పొర (Pericarp) తొలిగి, లోపలి మెరిసే ముదురు గోధుమ వన్నెగల గింజలు బయటపడతాయి. ఈ గింజపై ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు రంగులో ఒక చిక్కం వంటి కవచం (Aril) ఉంటుది. ఆ గింజ చుట్టూ వేళ్ళు అల్లుకున్నట్లుగా ఉండే ఆ కవచమే మనం వాడుకునే జాపత్రి. ఆ గింజ లోని లేత గోధుమ రంగు పప్పే జాజికాయ. ఇరవై ఏళ్ళ వయస్సులో కాపుకు వచ్చే ఈ వృక్షం ఏడాది పొడుగునా

కాపు కాస్తూనే ఉంటుంది. ఒకో చెట్టు సగటున ఏడాదికి వెయ్యి జాజికాయలనిస్తుంది. ఎండు కాయల్ని కోసి, వాటి పైనున్న ఎర్రటి జాపత్రిని ఒలిచి ఎండబెడతారు. ఎండిన జాపత్రి పసుపు కలిసిన గోధుమ వన్నెలో ఉంటుంది.

జాపత్రినే కొందరు జ్యాపత్రి అనీ అంటారు. అది చక్కటి రుచి, మనోహరమైన పరిమళం కల సుగంధద్రవ్యం. మసాలాలలో, ఊరగాయ పచ్చళ్లలో, సాస్ లు, కెచప్ లలో జాపత్రిని వాడతారు. ఇక పుడ్డింగ్ లు, కస్టర్డ్ లు మొదలైన తీపి పదార్థాలలో జాజికాయను తురిమి వేసుకుంటారు. పలు పానీయాల్లోనూ జాజికాయ కొద్ది మోతాదులో సుగంధ ద్రవ్యంగా చేరుస్తారు. జాజికాయల నుంచి డిస్టిలేషన్ ద్వారా తయారుచేసే ధృతి (Essential Oil) ని ఆహార పదార్థాలకు రుచిని కలిగించడానికి, ఇంకా వైద్యంలోనూ వాడతారు. మైరిస్టిసిన్ (Myristicin) అనే అత్యంత విషపూరిత పదార్థం ఈ ధృతిలో ఉన్నందున దీన్ని చాలా కొద్ది మోతాదులోనే వాడుకోవాలి. ఈ ధృతిని పరిమళ ద్రవ్యాలు, సౌందర్య పోషకాల తయారీలోనూ, సిగరెట్ పరిశ్రమలోనూ, చూయింగ్ గమ్ తయారీలోనూ వాడతారు. ఇకపోతే జాజికాయలనుంచి తీసే కొవ్వు (Fixed oil) ను "జాజికాయ వెన్న" (Nutmeg Butter) అంటారు. జాజికాయ పప్పులో నలభై శాతం వరకు ఉండే ఈ కొవ్వు పసుపు పచ్చగా ఉంటుంది. సుగంధ ద్రవ్యంగా వాడుకొనడానికి పనికిరాని జాజికాయ పప్పులను వేరుచేసి, వేయించి పొడిచేసి, దానిని గానుగ ఆడించి ఈ కొవ్వును తీస్తారు. ఈ కొవ్వును ఆయింట్ మెంట్ల తయారీలోనూ, కొవ్వొత్తుల తయారీలోనూ ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పుడిక జాజికాయ, జాపత్రిల వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలేమిటో చూద్దాం.

జాపత్రిని సంస్కృతంలో "జాతి పత్రీ", "సుమనః పత్రికా", "మాలతీ పత్రికా", "సౌమనసాయనీ" మొదలగు పేర్లతో పిలుస్తారు. జాజికాయను "జాతి ఫలం" (జాతీ ఫలం), "సౌమనస ఫలం", "మాలతీ ఫలం" మొదలైన పేర్లతో పిలుస్తారు.

శ్లో. **జాతి పత్రీ కటూష్ణాస్యాత్సురభిః కఫనాశినీ ।**
వక్త్ర వైశద్యజననీ దాహంచైవ వినాశయేత్ ।
మూత్రదోషాతిసారఘ్నీ శ్వాసహృద్రోగశూలజిత్ ॥ *'ధన్వంతరి నిఘంటువు'*

జాపత్రి కారంగా, ఉష్ణంగా, పరిమళంగా ఉంటుంది. అది కఫాన్ని నశింపజేస్తుంది. నోటిని పరిశుభ్రం, పరిమళభరితం చేస్తుంది. దాహాన్నీ, మూత్ర

దోషాలనూ, అతిసారాన్నీ, ఉబ్బసాన్నీ (శ్వాస అంటే "గాలిపీల్చడం" అనే అర్థంతోపాటు "ఉబ్బసం" అనే అర్థమూ ఉంది), గుండె జబ్బులనూ,శూలలనూ నశింపజేస్తుంది.

శ్లో. **జాతిఫలం చ తిక్తోష్ణమ్ శూలవాతబలాసనుత్ ।**
ప్రమేహశమనం వృష్యమ్ ముఖగంధాతిసారజిత్ ॥ *ధన్వంతరి నిఘంటువు*

జాజికాయ చేదుగా, ఉష్ణంగా ఉంటుంది. అది శూల, వాతం, బలాస వ్యాధి (క్షయ– Phthisis), ప్రమేహం, ముఖగంధం (నోటి దుర్గంధం), అతిసారం– వీటిని పోగొడుతుంది. వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

జాజికాయ చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తుంది.కడుపులోని "గాస్" ను వెడలింప జేస్తుంది. వాంతులనూ, విరేచనాలనూ, పైత్యపు వికారాలనూ, తలతిప్పటనూ, కడుపు నొప్పినీ పోగొడుతుంది. స్రావాలను అరికడుతుంది. కీళ్ళ వాతం, మలేరియాలకు జాజికాయ దివ్యౌషధం.

హెచ్చు మోతాదులలో జాజికాయ తీసుకుంటే నిద్రమత్తు (Somnolence) తల నొప్పి కలిగిస్తుంది. తక్కువ మోతాదుల్లో తీసుకుంటే జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. బలవర్ధకంగానూ, వీర్యవర్ధకంగానూ పనిచేస్తుంది. అది జ్వరహారిణి కూడా. కడుపుకు బలాన్నిస్తుంది. హెచ్చు మోతాదుల్లో తీసుకుంటే మూత్ర వాహికలోని చర్మపు పొరలు ఉద్రేకించి, వాస్తాయి. స్త్రీలకు గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశమూ ఉంది. గర్భిణులు తక్కువ మోతాదుల్లో తీసుకుంటే వారికి వచ్చే వాంతులు అరికట్టబడతాయి. దగ్గు, కళ్లె నివారణకు జాజికాయ బాగా పనిచేస్తుంది. వాపులకూ, క్రిమిరోగానికీ, నపుంసకత్వానికీ, గుండె జబ్బులకూ జాజికాయ దివ్యౌషధం.

"పంచ సుగంధికాలు" గా ప్రసిద్ధమైన ఐదు సుగంధ ద్రవ్యాలలో జాజికాయ ఒకటి

శ్లో. **కంకోలకం పూగఫలం లవంగ కుసుమానిచ ।**
జాతి ఫలాని కర్పూరమేతత్ పంచ సుగంధికం ॥
తద్గుణస్యాత్క్రిమిహరం రుచ్యం దీపన పిత్తజిత్ ॥ *ధన్వంతరి నిఘంటువు.*

కంకోలకం అన్నా, కంకోలి అన్నా, కంకోలం అన్నా, కక్కోలి అన్నా తక్కోలాలు. పూగ ఫలం అంటే పోకలు(వక్కలు). ఇవి కాక లవంగ కుసుమం (లవంగం), జాతి ఫలం (జాజికాయ), కర్పూరం – వీటి ఐదింటినీ కలిపి "పంచ

సుగంధికములు” అంటారు. అవి క్రిమి నాశినులు. పిత్త దోషాలను పోగొడతాయి. నోటికి రుచి పుట్టించి అగ్నిదీపనం (ఆకలిని వృద్ధి) చేస్తాయి.

కొందరు జాజికాయ లభించనప్పుడు దానికి బదులు ఆహార పదార్థాలలో సాధారణంగా లవంగం, దాల్చిని చెక్క వాడుకుంటారు. తీపి పదార్థాలలో– రుచికి, పరిమళానికి జాజికాయ కోరు వేస్తారు.

జాజికాయ, శొంఠి ఒక్కొక్కటి ఐదు భాగాల చొప్పున తీసుకుని మెత్తగా చూర్ణం చేసి, ఈ మొత్తానికి సమానమైన– అంటే పది భాగాల మెత్తటి షాజీరా(సీమ జీలకర్ర) చూర్ణం కలిపి, ఈ చూర్ణాన్ని ఇరవై వడ్లగింజల మోతాదులో రోజూ భోజనానికి ముందు తీసుకుంటూ ఉంటే కడుపులో ‘‘గాస్’’ సమస్య మటుమాయం అవుతుంది. వేసవిలో వచ్చే అతిసార విరేచనాలు తగ్గడానికి పావు టీ స్పూను మెత్తటి ఒట్టి జాజికాయ పొడిని పాలలో కలిపి ఇవ్వాలి.

జాజికాయ చూర్ణాన్ని పాలలో కలిపి తీసుకుంటే నిద్రలేమి (Insomnia) తగ్గిపోతుంది. ఈ చూర్ణం నల్లమందు (Opium) కంటే బాగా పనిచేసి నిద్రమత్తును కలిగిస్తుంది. మొండి అతిసారం, రక్త విరేచనాలు కట్టుకొనడానికి, మరియు బాధా నివారిణి గానూ అద్భుతంగా పనిచేసే “జాతీ ఫలాది గుటిక” అనే మాత్రలను ఈ విధంగా తయారుచేసుకోవచ్చు.

జాజికాయ చూర్ణం, నల్లమందు,అరేబియన్ ఖర్జూర పళ్ళు – ఈ మూడూ సమ పాళ్ళలో తీసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తమలపాకుల రసంలో బాగా నానబెట్టి తరువాత ఆ మిశ్రమాన్ని ఐదు వడ్ల గింజల ప్రమాణం గల మాత్రలుగా చేసుకుని, ఆ మాత్రలను పూటకు ఒకటి చొప్పున మూడు పూటలూ తీసుకోవాలి.

జాతీఫలాది చూర్ణం

జాజికాయ, గంజాయి (Indian Hemp-Cannabis sativa), కర్పూరం, ఏలకులు, లవంగాలు, చిత్రమూలం (Plumbago zeylanica) వెదురు జిగురు (Bamboo Manna) - - వీటి మిశ్రణంగా తయారుచేసే “జాతీఫలాది చూర్ణం” బాధా నివారిణిగానూ, మత్తును కలిగించడానికీ వాడతారు. ఉబ్బసం, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, నరాల నొప్పులు, వెన్ను నొప్పి (Lumbago) అధిక రుతు స్రావం (Menorrhagia), బాధతో కూడిన రుతు స్రావం (Dysmenorrhea) వగైరాలలో ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు ఇరవై నాలుగు వడ్లగింజల ప్రమాణం మించకుండా రోజూ

రెండు పూటలా తేనెతో పుచ్చుకుంటే స్రావాలు, నొప్పులనుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

జాజికాయ హల్వా

"ద ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" అనే తన గ్రంథంలో డా.కే.యమ్. నద్ కర్ణి "మజూనై కువతియాబా" (పురుష శక్తి) పేరుతో జాజికాయలతో చేసే ఒక హల్వా తయారీ గురించి వివరించారు.

జాజికాయలు, లవంగాలు, చల్ల మిరియాలు (తోక మిరియాలు– Cubebs), తమలపాకుతీగ వేరు, శొంఠి, అక్కల కర్ర (Pellitory Roots), అందుగు (Boswellia serrata) జిగురు – ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి రెండు తులాల చొప్పున తీసుకుని మెత్తగా చూర్ణం చేసి, దానికి నాలుగు తులాల దాల్చిని చెక్క చూర్ణం, మూడు తులాల తేనె కలిపి బాగా కలియదిప్పాలి. దానికి యాభై వెండి రేకులు చేర్చి బాగా కలపాలి. ఈ హల్వాని రోజూ రెండు పూటలా అరతులం నుంచి రెండు తులాల మోతాదులో ఆవు పాలతో తీసుకోవాలి. ఇది గుండెకూ, మెదడుకూ మంచి బలాన్నిస్తుంది. ఇంద్రియ లోపాల్నీ, సాధారణ నీరసాన్నీ పోగొడుతుంది.

చురుకుదనం పుట్టించడానికి, కడుపులోని "గాస్" ను వెడలింపజేయడానికి ఒక టేబుల్ స్పూను పంచదార మీద ఒకటి రెండు జాజికాయ నూనె చుక్కలు వేసుకుని తింటే బాగా పనిచేస్తుంది. జాజికాయ వెన్నను రాసుకుంటే తొలి దశలలోని తామర తగ్గిపోతుంది. దీన్ని కేశ వృద్ధికి వాడే తలనూనెల్లో కలుపుతారు. విరేచనకారి మాత్రలు, ఆయింట్ మెంట్లు, ప్లాస్టర్ల తయారీలోనూ, సబ్బులూ, పరిమళద్రవ్యాల తయారీలోనూ వాడతారు. జాజికాయ ధృతి అతిసారం, రక్త గ్రహణి విరేచనాలతో నీరసించిన రోగులకు బాధానివారిణిగా కొద్ది మోతాదుల్లో ఇస్తారు. మొండి కీళ్ళ వాతానికి వాడే ప్లాస్టర్లలోనూ ఉపయోగిస్తారు.

జాపత్రి జ్వరాలకూ, క్షయకూ, ఉబ్బసానికీ, మొండి జీర్ణకోశ వ్యాధులకు చక్కగా పనిచేస్తుంది. వేయించి వాడుకుంటే జాపత్రి, జాజికాయలు రెండూ కలరా విరేచనాలు, ఉబ్బరంతో కూడిన కడుపు నొప్పి, అజీర్తి, కాలేయం, ప్లీహ గ్రంథులలోని ఆటంకాలకు చక్కగా పనిచేస్తాయి. జాజికాయ కషాయం కలరా వ్యాధిగ్రస్తులలో దాహార్తిని పోగొడుతుంది. తలనొప్పి, పక్షవాతాలలో జాజికాయ చూర్ణాన్ని పేస్టుగా

నుదురుకు రాసుకుంటారు. ఆ పేస్టును కళ్ళచుట్టూ మలాం పట్టీగా వేసుకుంటే దృష్టి మెరుగుపడుతుంది.

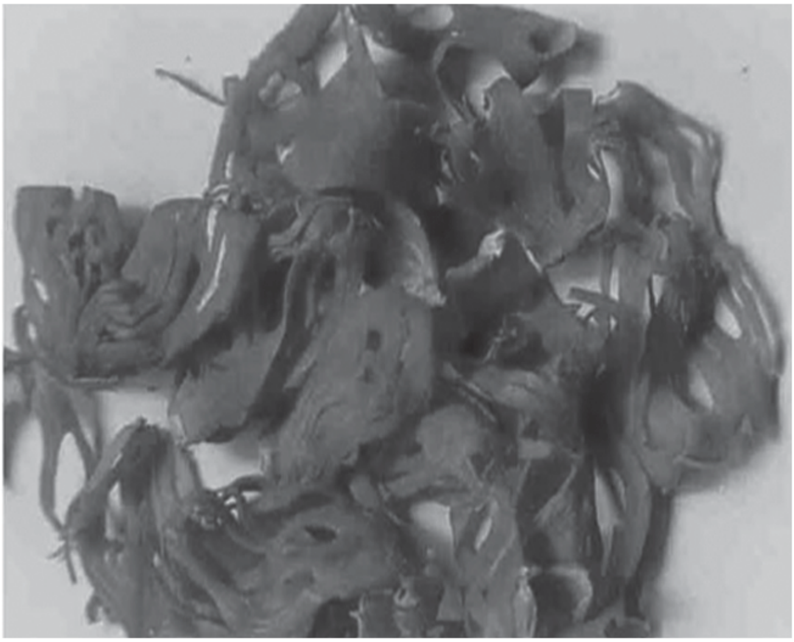
జాపత్రి మోతాదు మించి వాడుకుంటే గుండెకూ, కాలేయానికీ నష్టం కలిగిస్తుంది. తుమ్మ జిగురు, గులాబి రేకులు, సముద్రపు నురుగు దీనికి విరుగుళ్లుగా పనిచేస్తాయి. జాజికాయ ఎక్కువగా తీసుకుంటే అమిత మత్తు, తలనొప్పి, కునికిపాట్లు వస్తాయి. దీని దుష్ప్రభావాలకు పైన చెప్పిన ద్రవ్యాలేకాక ధనియాలు, కొత్తిమీర కూడా విరుగుళ్లుగా వాడుకోవచ్చు.

నోరు పరిశుభ్రంగా ఉండేందుకు, రుచి పుట్టించడానికి, నోటి దుర్వాసన పోగొట్టడానికి జాతీ ఫలం (జాజికాయ), కటుక (కస్తూరి బెండ విత్తులు –Hibiscus abelmoschus), పూగ (వక్క– Areca catechu), కక్కోల (చల్ల మిరియాలు–– Piper cubeba), సూక్ష్మైలా (ఏలకులు), లవంగం, తాజా లేత తమలపాకు (Piper betle) మరియు కర్పూరం (Cinnamomum camphora) నోటిలో ఉంచుకుని నమలాలని "చరక సంహితా" లో (సూత్ర స్థాన– Chapter V-76-77) చరకుడు పేర్కొన్నాడు. ఇదే మనం వేసుకునే తాంబూలం. అనాదిగా ఈ ద్రవ్యాలన్నింటినీ మనం తాంబూలంలో వాడుకుంటున్నాం.

వైద్యపరంగా ఇన్ని మేళ్ళు చేకూర్చే జాజికాయ, జాపత్రిలను కనీసం మనం అప్పుడప్పుడూ వేసుకునే తాంబూలం లోనైనా తప్పక వాడుకుంటూ, వాటి వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలన్నీ పొందుదాం.



జాజికాయలు



ఎండబెట్టిన జాపత్రి

కుంకుమ పువ్వు *(Crocus Sativus)* ఇరిడేసీ *(Iridaceae)*



కుంకుమ మొక్క









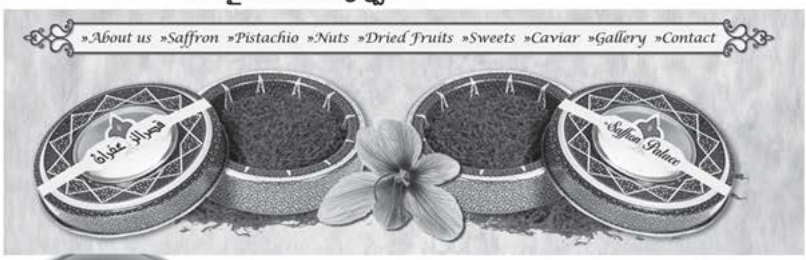
పూల నుంచి కీలాగ్రాలను వేరుచేయడం





సిసలైన కుంకుమ పువ్వు







కుంకుమ పువ్వు వేసిన వంటకం



వైద్యంలో కుంకుమ పువ్వు

కుంకుమ పువ్వు

మంచి రంగు, ముఖ వర్చస్సుగల పిల్లలు పుడతారని గర్భిణులు పాలలో కుంకుమపువ్వు వేసుకుని తాగడం మనకు తెలిసినదే. అసలీ కుంకుమపువ్వు కథా కమామిషు ఏమిటో చూద్దాం.

కుంకుమ పువ్వును సంస్కృతంలో "కుంకుమం" అంటారు. నెత్తురు రంగులో ఉండే ఈ పువ్వు యొక్క కేసరముల (కీలాల, కీలాగ్రాల)నుబట్టి దాన్ని "రక్త వర్ణం" అంటారు. ఇంకా "రుధిరం", "రక్తం", "అసృక్", "అస్రం" అనే పేర్లతోనూ పిలుస్తారు. ఇవన్నీ సంస్కృతంలో రక్తానికి మారుపేర్లే. కాశ్మీర దేశంలో దొరికేదిగనుక "కాశ్మీరం" అనీ, బాహ్లిక దేశంలోనూ సాగయ్యేది కనుక "బాహ్లీకం" అనీ కూడా కుంకుమ పువ్వును పిలుస్తారు.

ఆంగ్లంలో Saffron అనబడే కుంకుమపువ్వును హిందీలో "కేసర్" అనీ "జఫ్రాన్" (Zaffran) అనీ అంటారు. ఈ మొక్కను "శాఫ్రాన్ క్రాకస్" అంటారు. ఇరిడేసీ (Iridaceae) కుటుంబానికిచెందిన ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం క్రాకస్ శటైవస్ (Crocus sativus) ఈ చిన్న మొక్కలు చలి ప్రాంతాలలోనే పెరుగుతాయి. మొక్క కింద నేలలో ఉల్లిగడ్డ వంటి దుంప ఉంటుంది. ఈ దుంప ముక్కలనే కుంకుమం సాగుకు నాటుకుంటారు. ఆకులు నేలనుంచి సన్నగా, బారుగా ఉల్లి ఆకుల్లాగానే బయటికొస్తాయి. పువ్వుకి ఆరు రేకులుంటాయి. అవి లేత వంగపండు రంగులో ఉంటాయి. ఈ పూల పురుష కేసరాలు పసుపుపచ్చగా ఉంటే, స్త్రీ కేసరాలు ఎర్రగా ఉంటాయి. ఒక్కో పువ్వులో మూడు స్త్రీ కేసరాలుంటాయి. కీలాగ్రాలు (Stigmas), వాటి పొడవాటి కాడలు (కీలములు – Styles) కూడా ఎర్రగా రక్తవర్ణంలో ఉంటాయి. వీటిని వేరుచేసి ఎండబెట్టి దాన్నే కుంకుమపువ్వు పేరుతో మార్కెట్లో విక్రయిస్తారు. కుంకుమ పువ్వు అని మనం వాడుకునేది ఆ మొక్క పువ్వును కాదు; పూల కీలములు,

కీలాగ్రాలను మాత్రమే అని గ్రహించాలి. ఈ మొక్కల అందమైన, పరిమళభరితమైన పూలు శరదృతువులో వికసిస్తాయి. సూర్యోదయానికి పూర్వమే పూలు వికసిస్తూ ఉండగానే ఈ కేసరాలను కోసి, నీడన ఆరబెట్టి, వెలుతురు తగలనిచోట భద్రపరుస్తారు. వెలుతురు తగిలితే కేసరాలు నల్లగా, ప్రభావరహితంగా అయిపోతాయి.శ్రేష్ఠమైన కేసరము సుగంధ భరితంగా, చిరు చేదుగా ఉంటుంది.

కాశ్మీర దేశంలో సాగయ్యే కుంకుమ పువ్వు మంచి ఎర్రని రంగు, చక్కటి సువాసన కలిగి ఉంటుంది. వైద్య పరంగా కూడా ఇదే అత్యుత్తమమైనది. అగ్ని శిఖ రంగులో ఉండేదీ, బాహ్లిక దేశం (Balkh) లో లభించేదీ అయినట్టి కుంకుమ పువ్వు మధ్యరకం. ఇక పారశీకం (పర్షియా) లో దొరికే తెల్లని రంగు, తేనె వాసన కలిగిన మూడవరకం కుంకుమపువ్వు కూడా ఉంది. ఈ కుంకుమ పువ్వును అన్నిట్లోకీ అధమంగా భావిస్తారు. "తృణ కుంకుమం" (Hay Saffron) అనే పేరుతో మరో రకం కుంకుమ పువ్వు కూడా బజార్లో లభిస్తుంది. కొందరు గడ్డినీ, ఆకులనూ, కాగితాలనూ యంత్రాలతో సన్నగా కత్తిరించి, రంగు, పరిమళాలు కలిపి అసలైన కుంకుమ పువ్వుగా అమ్ముతుంటారు. మనం కిళ్ళీలలో వేసుకునేది ఈ రకం కుంకుమ పువ్వే. ఎర్రగా ఉండి, చిన్నవైన కేసరాలతో, తామరపుష్పం గుబాళింపు కలిగినదే అసలైన కేసరం. అరచేతిలో కాస్త నీటిచుక్క వేసుకుని కొద్దిగా కుంకుమపువ్వును వేసి గట్టిగా నలిపినప్పటికీ ఎర్రదనం ఏమాత్రం తగ్గనిదే అసలైన కుంకుమ పువ్వు. కుంకుమ పువ్వు వైద్యపరంగా విలువైనదేకాక ఖరీదైనది. ఒక ఎకరం పొలంలో కుంకుమ సాగు చేస్తే లభించే కేసరాలు కేవలం మూడు నుంచి ఐదు కిలోల లోపేనంటే కుంకుమ పువ్వు ఎంత విలువైనదో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అతి ప్రాచీన కాలంలోనే గ్రీసులో కుంకుమ పూల సాగు ఉండేది. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో స్పెయిన్, పోర్చుగల్ దేశాలు కుంకుమ సాగుకు ప్రసిద్ధి పొందాయి. మన దేశంలో కాశ్మీర్, ఉత్తరాఖండ్ లోని పర్వత ప్రాంతాలు కుంకుమ పువ్వు సాగుకు పేరొందాయి. మన దేశపు కుంకుమ పువ్వు ఉత్పత్తి ప్రపంచపు మొత్తం ఉత్పత్తిలో దాదాపు పదో వంతు ఉంటుంది.సుగంధ ద్రవ్యంగానే కాక దీనిలో ఉన్న క్రొసెటిన్ (Crocetin) అనే పిగ్మెంట్ కారణంగా దీన్ని అద్దకపు రంగు తయారీలోనూ వాడతారు. పలు వంటకాల తయారీలో, బేకరీలలో, మిఠాయిల తయారీలో రుచికీ, సుగంధానికీ దీన్ని వాడతారు. అంతే కాదు. మనం చేసుకునే మిఠాయిలలో కుంకుమ పువ్వు వేసుకుంటే వాటికి చక్కటి పరిమళమే కాదు;

మనోహరమైన రంగూ వస్తుంది.స్వీట్లలో కృత్రిమ రంగులకు బదులు కుంకుమ పువ్వు వాడుకోవడం శ్రేయస్కరం. మనం తినే స్వీట్లలో –ప్రత్యేకించి సోన్ పాపడీ లో కుంకుమ పువ్వు వేస్తే దానికి అద్భుతమైన రుచి, పరిమళం వస్తాయి. బ్రిటన్ లో "శాఫ్రాన్ కేకులు" ఎంతో ప్రసిద్ధి పొందాయి.ఇక కుంకుమ పువ్వుకున్న వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలేమిటో కూడా చూద్దాం.

శ్లో. **కుంకుమం కటుతిక్తోష్ణం వాతశ్లేష్మవ్రణాపహం ।**
శిరోక్షిఘ్రాణరోగఘ్నం విషహృత్కాయకాంతికృత్ ॥ *(ధన్వంతరి నిఘంటువు)*

కుంకుమ పువ్వు కారంగా, చేదుగా, ఉష్ణంగా ఉంటుంది.అది వాతాన్నీ, శ్లేష్మాన్నీ, వ్రణాలనూ పోగొడుతుంది. అంతేకాదు; అది శిరోరోగం, నేత్ర రోగం, నాసికా రోగం, విషం వీటిని నశింపజేస్తుంది. శరీరానికి కాంతిని కలుగజేస్తుంది.

కుంకుమ పువ్వు, దాల్చిన చెక్క చూర్ణం – ఈ రెండూ సమభాగాలుగా తీసుకుని, తేనెతో కలిపి ఇస్తే అజీర్తి కారణంగా వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది. కుంకుమ పువ్వును ద్రాక్ష రసంలో కలిపి తీసుకుంటే మూత్ర కృచ్ఛ్రం (Strangury) మూత్రకోశం (Urine Bladder) లోని రాళ్ళు నివారించబడతాయి.

కుంకుమ పువ్వు బలవర్ధకం. అది మూత్రకారి. చురుకుదనాన్ని పుట్టిస్తుంది. స్త్రీల గర్భాశయ రోగాలకు కుంకుమ పువ్వు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కంటి జబ్బులకూ అది చక్కగా పనిచేస్తుంది. పొట్టను శుభ్రపరచి, పొట్టకు బలాన్నిస్తుంది. పురుషుల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. నొప్పుల నివారిణిగానూ అది పనిచేస్తుంది. ప్రత్యేకించి తీవ్రమైన కడుపునొప్పులకు అది దివ్యౌషధం. స్త్రీల రుతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది. ఎక్కువగా వాడితే మగతను కలిగించే ప్రమాదముంది. చిన్న పిల్లలకు వడ్లగింజలో సగం మోతాదు వరకు ఇవ్వవచ్చు.పెద్దలు మూడు వడ్లగింజల ఎత్తు మోతాదు మించకుండా వాడుకోవాలి. అది త్రిదోషాలనూ హరిస్తుంది. శిరో వ్యాధులకూ, చర్దికీ (వాంతులకూ) బాగా పనిచేస్తుంది.

కొద్ది మోతాదులలో వాడుకుంటే కుంకుమ పువ్వు జ్వర నివారిణిగానూ పనిచేస్తుంది. కొందరు తీవ్రమైన మానసిక వేదనతో, ఆత్రుతతో కుంగిపోతూ ఉంటారు. ఈ మానసిక స్థితిని మెలాంకలియా (Melancholia) అంటారు. ఇలాంటి వారికి కూడా కొద్ది మోతాదులలో కుంకుమపువ్వు వాడితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. కాలేయం

వాపునూ, దగ్గునూ, ఉబ్బసాన్నీ అది నివారిస్తుంది. చిన్న పిల్లల ముక్కు, గొంతులోని పొరల వాపు (Catarrh) కు కొద్ది మోతాదుల్లో కుంకుమ పువ్వు వాడుకోవచ్చు. కొందరికి రక్తంలో ఎర్ర రక్తకణాలు తగ్గిపోతాయి. ఆ కారణంగా వారు పాలిపోయి, బలహీనంగా తయారవుతారు. ఇలాంటి ఎనీమియా (Anaemia) 'రోగులకు కుంకుమపువ్వు దివ్యౌషధం. కొందరు శరీరంలో ఇనుప ధాతువు లోపించిన కారణంగా పాలిపోయి, వారి చర్మం ఆకుపచ్చగా మారిపోతుంది. దీన్ని క్లోరోసిస్ (Chlorosis) అంటారు. బాలికలు – ప్రత్యేకించి వారు పుష్పవతులు అయ్యే సందర్భంలో క్లోరోసిస్ బారిన పడతారు. ఈ వ్యాధికి కూడా కుంకుమ పువ్వు బాగా పనిచేస్తుంది. పురుషులలో ఇంద్రియ బలహీనతను ఇది పోగొడుతుంది. వీర్య వృద్ధికి మిగిలిన అన్ని ద్రవ్యాల కంటే కుంకుమ పువ్వే శ్రేష్ఠమని పేరొందింది.

కుంకుమ పువ్వు వాడుకుంటే మూత్రం పసుపు పచ్చగా వస్తుంది. తీవ్రమైన నరాల నొప్పులకు (Nuralgia), కీళ్ళ సవాయికీ కుంకుమ పువ్వు వాడతారు. పిల్లలకు నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతుంటే కుంకుమ పువ్వును కొద్ది మోతాదులో నేతితో ఇస్తారు. కడుపు ఉబ్బరంతో కూడిన తీవ్రమైన కడుపునొప్పికి దీన్ని ఇస్తారు. బహిష్టు స్రావం అసలు కాకపోవడం (Amenorrhoea) రుతు స్రావం కష్టంగా, బాధతో కావడం (Dysmenorrhoea) తెల్ల బట్ట (Leucorrhoea) -- వీటన్నిటికీ కుంకుమ పువ్వు దివ్యౌషధం. స్త్రీల అండాశయ వాపులు, నొప్పులకూ కూడా ఇది వాడుకుంటారు. తలనొప్పులకు కుంకుమ పువ్వును నీటితో నూరి పేస్టుగా చేసి నుదురుకు రాసుకుంటారు. శరీరంపైని గాయాలకూ, మచ్చలకూ కూడా ఈ పేస్టు రాసుకుంటే ప్రయోజనం. మల ద్వారం దగ్గరి రక్త నాళం వాచి, తరచు విపరీతమైన బాధతో రక్త విరేచనాలు (Haemorrhoids) అయ్యేవారికి కుంకుమ పువ్వు ఉపశమనాన్నిస్తుంది.

పంజరాలలోని పక్షులు జబ్బుపడి ఈకలు రాల్చేస్తే, కొంచెం నీళ్ళలో రెండు మూడు పరకలు కుంకుమ పువ్వు వేసి ఆ నీటిని వాటిచేత తాగిస్తారు – ఈకలు త్వరగా వచ్చేస్తాయని. మొండి అతిసార విరేచనాలు, ఎంతకూ తగ్గని స్రావాలు, ఇంద్రియ బలహీనతలు పోగొట్టే ఒక ఔషధం తయారీని తన "ద ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" అనే గ్రంథంలో డా.కే.యం.నద్ కర్ణి ఇలా వివరించారు. కుంకుమ పువ్వు రెండు భాగాలు, నల్లమందు రెండు భాగాలు, లవంగాలు నాలుగు భాగాలు, తెల్ల మిరియాలు పది భాగాలు, ఖురాసాని వాము (Henbane) పది భాగాలు, అక్కలకర్ర

(Pellitory Roots) పది భాగాలు, సాంబ్రాణి తైలం (Balsamodendron opobalsamum చెట్టుది) ఒక భాగం, అజామోదం (Apium graveolens) ఒక భాగం, శొంఠి రెండు భాగాలు, విషముష్టి విత్తులు (Nux Vomica Seeds) పది భాగాలు, ఫార్బియున్ (Euphorbia resinifera చెట్టు జిగురు) పన్నెండు భాగాలు, బాదం నూనె (Almond Oil) ఇరవై భాగాలు, తేనె ఇరవై భాగాలు కలిపి మిఠాయిగా తయారు చేసుకుని ఇరవై వడ్లగింజల ఎత్తు మోతాదులో తీసుకుంటారు.

కుంకుమ పువ్వు, వాయు విడంగాలు, మానుపసుపు, మణిశిల మొదలగు దినుసులతో తయారుచేసే "కేసరాద్యంజనం" పిల్లలకువచ్చే కళ్ళకలక, కళ్ళ రెప్పలపై వచ్చే దుర్మాంసం మొదలైనవాటిని నివారిస్తుంది.

కుంకుమ పువ్వును మెత్తగానూరి, నీళ్ళలో కలిపి, కాస్త తేనె వేసి, ఒక రాత్రి నిలువ ఉంచి, తెల్లవారే తీసుకుంటే మూత్ర కృచ్ఛ్రం తగ్గిపోతుంది.

కొందరు ముక్కులోని చర్మపు పొరలు వాచి ఉద్రేకించినప్పుడు (Catarrh) వాసన చూసి గ్రహించే శక్తి కోల్పోతారు. దీన్ని "పీనస రోగం" అంటారు. ఇంకొందరికి సూర్యోదయంతో తలనొప్పి మొదలై సూర్యుడు నడినెత్తికి ఎక్కే వరకు పెరుగుతూ, ఇక అక్కడినుంచి క్రమంగా తగ్గుతూ, సాయంత్రానికి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. దీనిని "సూర్యావర్తం" అంటారు. ఇలాంటి పీనస, సూర్యావర్తం, పార్శ్వపు నొప్పి,అన్నిరకాల తలనొప్పులు తగ్గడానికి కుంకుమ పువ్వును పంచదార, నెయ్యితో బాగా కాచి, దాన్ని రోగి ముక్కుపుటాల్లో వేసి పీల్పించితే తక్షణ ప్రయోజనం ఉంటుంది.

పాము కాటుకు ప్రథమ చికిత్స

పది వడ్లగింజల ఎత్తు కుంకుమ పువ్వును మెత్తగా నూరి, ఒకటి–రెండు గ్లాసుల మనిషి మూత్రంలో దాన్ని బాగా కలపాలి. దాన్ని కొద్ది కొద్దిగా పాము కరచిన వ్యక్తి నోట్లో పోస్తూ ఉండాలి. పది నుంచి ఇరవై చుక్కలవరకు కళ్ళలో, ముక్కు పుటాలలో వేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేస్తే విషం విరిగి మూర్ఛితుడు లేస్తాడని "పుష్పాయుర్వేదము" అనే గ్రంథంలో డా.కే. ప్రభాకరవర్ధన్ పేర్కొన్నారు (పే. 297). ఏమైనా ఇటువంటివి తక్షణం చేసే ప్రథమ చికిత్సలేననీ, పాము విషానికి విరుగుడుగా సరైన వైద్యుని పర్యవేక్షణలో యాంటీ స్నేక్ వెనం (Anti Snake Venom) అనబడే Antivenin వాడడమే బాధితుడి ప్రాణాలు కాపాడుకునే సరైన మార్గమనీ గ్రహించాలి.

కుంకుమ పువ్వు, పసుపు, మాను పసుపు, పిప్పళ్ళు, చిత్ర మూలం –

వీటిని నేతిలో కాచి, తయారు చేసే "కుంకుమాది ఘృతం" అత్యంత సౌందర్య పోషకం. దీన్ని లోపలికి తీసుకోవచ్చు. ఒంటికి రాసుకోవచ్చు. ఇది చర్మరోగాలకు, దగ్గు, శిరోరోగాలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేయడమేకాక చర్మ సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

వీర్య వృద్ధికి కుంకుమ పువ్వు తో తయారుచేసే "కుంకుమాసవం" ప్రసిద్ధి పొందింది. దీనితో చేసే కేసరి పాకం, "కేసరాది వటి" కూడా వీర్యవృద్ధి కలిగిస్తాయి. "కుంకుమాది లేపనం" ముఖకాంతిని మెరుగు పరుస్తుంది.

వాతరక్తం (ఆనువంశికంగా వచ్చే ఆర్థ్రైటిస్ లేక Gout), మరియు అన్నిరకాల జ్వరాలను పోగొట్టే "మహాపద్మ తైలం" తయారీ పద్ధతిని "చరక సంహితా" లోని చికిత్సా స్థానం (Chapter XXIX- 110-113)లో చరకుడు వివరించాడు. దీని తయారీలో మిగిలిన ద్రవ్యాలతో పాటు కుంకుమ పువ్వు వాడతారు.

కుంకుమ పువ్వు అతిగా తింటే బుద్ధి చెరుపు, నీరసం, రక్తం పలచబడడం, స్త్రీల గర్భాశయానికి చెరుపు,తలనొప్పి వగైరాలు వచ్చే అవకాశముంది. కిడ్నీలు కూడా దెబ్బతినవచ్చు. అంచేత మోతాదు మించకుండా జాగ్రత్తగా వాడుకోవటం అవసరం. మోతాదు ఎక్కువైన సందర్భాలలో దీనికి విరుగుళ్లుగా సముద్రపు నురుగు, నల్లమందు, సిరకా (vinegar –వినెగర్) లో పంచదార మిశ్రమం – వీటిలో ఏదైనా తీసుకోవాలి.

కాశ్మీర్ నుంచి వచ్చే అసలు సిసలైన కుంకుమ పువ్వు కేవలం ఒక గ్రాము వెల రూ. 350/– పైమాటే. అంటే వంద గ్రాములే రూ. 35,000/– అన్నమాట. అయినా ముఖ సౌందర్య పోషణలో, ఆరోగ్య రక్షణలో ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న కుంకుమపువ్వును అతి ఖరీదైన ద్రవ్యమని వాడుకోకుండా ఎలా ఉండగలం?



(చిన్న) ఏలకులు *(Elettaria cardamomum)* జింజిబరేసీ *(Zingiberaceae)*













కాయ లోపలి విత్తనాలు





ఏలకి ధృతి
(Essential oil)

ఏలకులు

యాలకులు లేక ఏలకులు అల్లం జాతి (Zingiberaceae– జింజిబరేసీ) కి చెందిన Elettaria cardamomum అనే శాస్త్రీయ నామం కల చిన్న మొక్కకు కాస్తాయి. ఆంగ్లంలో వీటిని Lesser Cardamom అని అంటారు. అత్యంత పరిమళభరితమైన ఏలకి కొన్ని దశాబ్దాలపాటు తూర్పుదేశాల్లో అతి ప్రధానమైన సుగంధ ద్రవ్యం గా కొనసాగింది. ఏలకుల జన్మభూమి భారతదేశమే. మనదేశం, శ్రీలంక ఏలకి పంటకు ప్రసిద్ధి. అయితే కొన్ని ఉష్ణ ప్రాంత దేశాల్లో కూడా ఏలకి సాగు ప్రవేశ పెట్టారు.

మనదేశంలోని కర్నాటక, కేరళ, తమిళనాడు, సిక్కిం రాష్ట్రాలలోని కొండ ప్రాంతపు అటవీ భూముల్లో ఏలకులు సాగవుతాయి. పశ్చిమ కనుమలలోని తేమగల సతత హరితారణ్యాలు (Evergreen Forests) వీటి సాగుకు అనువైనవి . ప్రపంచంలో మనదేశమే ఏలకుల ఉత్పత్తిలో అగ్రగామి. తిరిగి మనదేశంలో సిక్కిం రాష్ట్రానికి ఏలకుల ఉత్పత్తిలో అగ్రస్థానం దక్కుతుంది. ప్రస్తుతం గ్వాటెమాలా మొదలగు మధ్య అమెరికా దేశాల్లో సైతం ఏలకులు పెద్ద ఎత్తున సాగు చేస్తున్నారు.

ఏలకి మొక్క ఆరు నుండి పన్నెండు అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరిగే ఓ బహువార్షిక మొక్క. బల్లెం ఆకారం లోని దీని ఆకులు కింది భాగంలో మొక్క మొదలును కవచంలా చుట్టుకొని ఉంటాయి–అరటి ఆకుల్లా. మొదలు నుంచి వేరుగా పుట్టుకొచ్చే ఒక పొడవాటి కాడపై అంగుళం పరిమాణంగల పూలు పూస్తాయి.

ఇవి తెలుపు లేక లేత ఆకుపచ్చ రేకులు కలిగి ఉంటాయి. ఒక రేకుమీద మాత్రం వయొలెట్ రంగు చారలుంటాయి. కాయలు మూడు కోశాలు కలిగి ఉండి, అండాకారంలో లేత ఆకుపచ్చ నుంచి పసుపుపచ్చ వర్ణంగల పలుచటి తోలు కలిగి

పెద్ద ఏలకులు *(Ammomum aromaticum)* జింజిబరేసీ *(Zingiberaceae)*





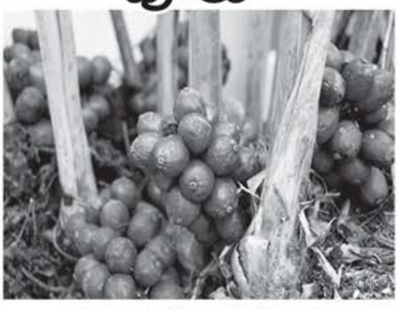
పెద్ద ఏలకి మొక్క



పూలు



కాయల గుత్తులు





ఎండు కాయలు



రెండు రకాల ఏలకుల పరిమాణంలో తేడా

ఉంటాయి. ఏలకి మొక్కకు ఏడాదిపొడవునా కాయలు కాస్తాయి. ఒక్కో కాయలో పదిహేను – ఇరవై గట్టి గింజలుంటాయి. వీటిపైన తెల్లటి పలుచటి గుజ్జువంటి పొర ఉంటుంది. శ్రీలంకలో పొడవాటి రకం ఏలకులు సాగవుతాయి. వీటితో పోలిస్తే దక్షిణభారతదేశంలో సాగయ్యే ఏలకులు (మలబార్ మరియు మైసూర్ రకాలు) చిన్నవి.

ఏలకులు కూరలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, బిర్యానీలు, పాయసాలు, ఇతర తీపి పదార్థాలు, కేకులు మొదలైన వంటకాల్లోనే కాక వైద్యం లోనూ ఉపయోగిస్తారు. తాంబూలంలో ఏలక్కాయ ప్రధానాంశం.అది చక్కటి పరిమళంగల ఉత్ప్రేరకం. కడుపు నుంచి గాస్ ను వెడలింపజేయడానికి ఏలకులు బాగా పనిచేస్తాయి. ఏలకి నూనెను వంటలలోనూ, పానీయాలకు పరిమళం తేవడానికీ వాడతారు. మన దేశపు ఈశాన్య ప్రాంతంలో బెంగాల్ ఏలకి(బడీ ఇలాయిచీ అని కూడా పిలిచే పెద్ద రకం - Amomum aromaticum) ముగ్రుంగ్ ఏలకి (Amomum subulatum) రకాలు సాగవుతాయి. ఈ రెండు రకాల ఏలకులు గరం మసాలా పొడుల తయారీలో ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారు. ఉత్ప్రేరకాలుగా వాడే మందుల్లోనూ, వికారపు వాసన, రుచి కలిగిన విరేచనకారి మందుల్లోనూ పరిమళం కోసం ఈ విత్తనాల్ని ఉపయోగిస్తారు.పళ్ళ, చిగుళ్ళ వ్యాధులలో పుక్కిట పట్టే ద్రవాల (mouth gargles) తయారీలో వాడతారు. ఏమైనా దక్షిణాదిన సాగయ్యే Lesser Cardamom పరిమళంలోనూ, ప్రభావంలోనూ మెరుగైన రకం.

సంస్కృతంలో ఏలకుల్ని "ఏలా" అంటారు. దక్షిణాదిన సాగయ్యే చిన్న ఏలకుల్ని "సూక్ష్మైలా" (సూక్ష్మ–ఏలా), "తృటి:", "ద్రావిడీ", "త్విషా" మొదలగు పేర్లతోనూ, ఈశాన్య భారతంలో సాగయ్యే పెద్ద రకం ఏలకుల్ని "స్థూలేలా" (స్థూల+ఏలా), "బృహదేలా" (బృహత్+ఏలా), "భద్రేలా" అనీ పిలుస్తారు. ఈ రెండు రకాల ఏలక కాయలు మూడు పుటాలు (Trilocular capsules) కలిగి ఉంటాయి కనుక వీటిని ఉమ్మడిగా "త్రిపుటీ" అనీ, ఏలకి కూడా లవంగంవలె దేవలోకపు వృక్షమనే విశ్వాసంతో ఈ రెండు రకాలనీ "త్రిదివోద్భవా" (త్రిదివం –అంటే స్వర్గం–లో ఉద్భవించింది) అనీ అంటారు. ఈ రెండు రకాల ఏలకుల గుణాలు దాదాపుగా ఒక్కటే అయినందున వీటి వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలు కూడా దాదాపు సరి సమానంగానే ఉంటాయి.

శ్లో.	**ఏలా తిక్తోష్ణ కాసఘ్నీ కఫరక్తాతిసారజిత్ ।**
ప్రమేహకృచ్ఛ్రదోషఘ్నీ ప్రదరం చ అరుచిం జయేత్ ।
కందూ విష వ్రణాన్ హన్తి ముఖ మస్తక శోధనీ ॥ *ధన్వంతరి నిఘంటువు.*

ఏలకులు చేదుగా, ఉష్ణంగా ఉంటాయి. కాసము(దగ్గు), కఫం, రక్త విరేచనాలు, ప్రమేహం, మూత్ర కృచ్ఛ్రం, త్రిదోషాలు,"ప్రదరము" అనే స్త్రీలకు వచ్చే గర్భకోశ వ్యాధి (Menorrhagia - కుసుమ రోగం), అరుచి(నోరు చవి చచ్చిపోవడం--Anorexia), దురద, విష వ్రణాలని నశింపజేస్తుంది. నోటినీ, ముఖాన్నీ, శిరస్సునూ శుద్ధి పరుస్తుంది.

ఈ గింజల నుంచి తీసిన ఏలకి నూనెకి ఎన్నో వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్నాయి. గ్రహణీ విరేచనాలు తగ్గిన తరువాత కడుపులోని గాస్ ను వెడలింపజేయడానికి (Carminative) యాలకులు బాగా పనిచేస్తాయి. పైత్య జ్వరాల కారణంగా వచ్చే తలతిప్పట తగ్గడానికి యాలకుల్ని తొక్కతోసహా బెల్లం వేసి నలగగొట్టి దానితో కాచిన కషాయం తాగాలి. తొక్కలో కూడా ఔషధ విలువలున్నాయని మరువరాదు.

ప్రాచీన కాలం నుంచీ పండుగలకు,పబ్బాలకు మనం చేసుకునే పానకంలో – ముఖ్యంగా శ్రీరామనవమి పందిళ్ళలో భక్తులకు పోసే బెల్లపు పానకంలో మిరియాలపొడి తో పాటు, తొక్కతో సహా ఏలకులు దంచి, ఆ పొడిని కలిపేవారు. ఆ మందు వేసవిలో తాపాన్నీ, దాహార్తినీ తీర్చడమే కాక, ఆ పానకం చక్కటి మూత్రకారిగానూ, స్వేదకారిగానూ పనిచేసి, శరీరాన్ని చల్లబరిచేది.

శారీరకంగా కృశించిన రోగికిగల అజీర్తి వ్యాధి (Atonic Dyspepsia) ని తొలగించడానికి ఏలకులు, శొంఠి, లవంగాలు, షాజీరా (Caraway seeds-Carum carvi) లను సమపాళ్ళలో తీసుకుని మెత్తటి చూర్ణం చేసి మోతాదు అరడ్రాము చొప్పున ఇవ్వాలి.

వాంతులు తగ్గడానికి – ఏలకి విత్తుల్ని బాగా వేపి, చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణం ఐదు భాగాలు, సాల వృక్షపు (ఏపి - Shorea robusta) జిగురు రెండు భాగాలు, తుంగ ముస్తలు నాలుగు భాగాలు, రక్త చందనం (Pterocarpus santalinus) రెండు భాగాలు, పిప్పళ్ళు మూడు భాగాలు, లవంగాలు రెండు భాగాలు, నాగకేసర పుష్పాలు (Mesua ferrea) ఒక భాగం – ఈ మొత్తాన్నీ మెత్తటి చూర్ణం చేసి తడవకు

పదినుంచి ఇరవై వడ్ల గింజల ఎత్తు మోతాదులో రోగికి ఇస్తే వాంతులు వెంటనే తగ్గుతాయి.

అరుగుదలకు – వేపిన ఏలకి విత్తులు, సోపు (Aniseeds-Pimpinella anisum), షాజీరా (Caraway Seeds) సమాన భాగాలలో తీసుకుని మెత్తగా పొడిచేసి, మోతాదు ఒక టీ స్పూను చొప్పున తీసుకుంటూ ఉంటే అరుగుదలకు ఎంతో మంచిది.

ఏలాది చూర్ణం :-

ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాదులలో రోగికి ఉపశమనం కలిగించడం మాత్రమేకాక బలవర్ధకమైన టానిక్ గానూ పనిచేసే "ఏలాది చూర్ణం" అనే ఏలకులతో తయారయ్యే ఒక చూర్ణం చేసే విధానాన్ని తన "ద ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా" గ్రంథంలో డా.నద్ కర్ణీ వివరించారు. ఏలకులు ఒక భాగం, దాల్చిని చెక్క రెండు భాగాలు, నాగ కేసర పుష్పాలు మూడు భాగాలు, మిరియాలు నాలుగు భాగాలు, పిప్పళ్ళు ఆరు భాగాలు, వేపిన బోరాక్స్ పొడి ఐదు భాగాలు, వీటన్నిటినీ మెత్తగా చూర్ణంచేసి, దానికి సమాన పరిమాణం లో – అంటే ఇరవై ఒక్క భాగాలు పంచదార చేర్చి, రోజూ మూడు పూటలా, పూటకు ఐదు నుంచి ఇరవై వడ్లగింజల ఎత్తు మోతాదులో ఇవ్వాలి.

పెద్ద ఏలకులకు కూడా దాదాపు ఇవే వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయి. అయితే చిన్న ఏలకులు ఖరీదైనవి కనుక వాటిస్థానంలో పెద్ద ఏలకులు వాడుకోవడం కద్దు. తెలుగులో పెద్ద ఏలకిని అడవి ఏలక్కాయ అని కూడా అంటారు.

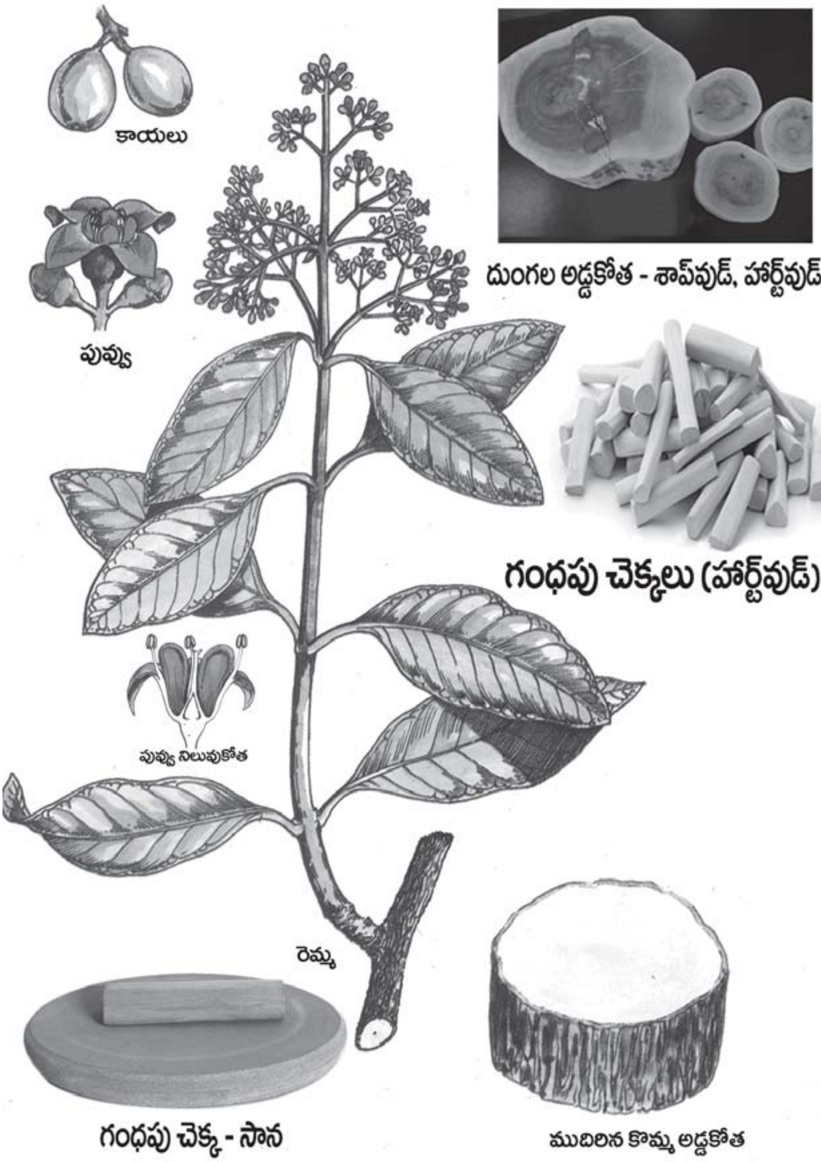
కుష్ఠ వంటి మొండి వ్యాధుల నివారణకు ఏలకులు, సదాప, మానుపసుపు, చిత్రమూలం, విడంగాలు, రసాంజనం, కురువేరు మొదలైన ద్రవ్యాలతో చేసిన పేస్టు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని "చరక సంహితా" లో పేర్కొన్నాడు.(చికిత్సా స్థానం VII-84)

దాదాపు సర్వ రోగ నివారిణిలాగా పనిచేసే "ఏలాది గుటికా" అనే మాత్రల తయారీ విధానాన్ని కూడా చరకుడు వివరించాడు.(చికిత్సా స్థానం–XI -21-24)

ఏలకులు ఎక్కువగా వాడితే కలిగే దుష్ప్రభావాలకు విరుగుళ్ళుగా తేనె, పంచదార, పటికబెల్లం, బాదం జిగురు పనిచేస్తాయి.

ఇవీ ఆ సూక్ష్మమైన ఏలకులకున్న ఎన్నెన్నో ఔషధ విలువలు. మరి సూక్ష్మమైనవే కదా అని ఏలకుల్ని నిర్లక్ష్యం చెయ్యరు కదా?

చందనము (*Santalum album*) శాంటలేసీ (Santalaceae) కుటుంబం



చందనం

"చందన చర్చిత నీలకళేబర పీతవసన వనమాలీ" అంటూ శ్రీ కృష్ణుడి గురించి జయదేవ మహాకవి రాసిన అష్టపదిని విననివారుండరు బహుశా! ఆ నల్లనయ్య రోజూ మైపూతగా గంధం రాసుకునేవాడట.సహజంగానే నల్లటి వస్తువులు వాటిపై పడే కాంతిని, ఉష్ణాన్ని పూర్తిగా పీల్చుకుని బాగా వేడెక్కుతాయి.ఆ తాపం తగ్గి, శరీరం చల్లబడాలంటే ఉష్ణ ప్రాంత దేశాల ప్రజలకు– ప్రత్యేకించి నల్లవాళ్ళకి చందనం అవసరం ఎంతైనా ఉంది. శరీరాన్ని చల్లబరచడమే కాదు; చందనం శరీరానికి చక్కటి సుగంధాన్నిస్తుంది కూడా. "గంధమలద మేని కంపు దగ్గినయట్లు" అన్న వేమన పద్యపాదాన్నిబట్టి శరీర దుర్గంధం పోగొట్టడానికి ప్రాచీనకాలం నుండి గంధం అలదుకునేవారని గ్రహించగలం. "గంధపు చెక్కలు మోసినా గాడిద గాడిదే" అనే సామెతనుబట్టి గంధపు చెక్కను నీటి తడితో అరగదీసి తీసే గంధాన్ని ఒంటికి పూసుకుంటే పరిమళమేగానీ గంధపు చెక్కలను ఒంటికి ఎంతగా రుద్దుకున్నా ఫలితం ఉండదని తెలుసుకోవచ్చు. "వాడు గంధపు చెక్కలు అమ్మిన చోటే కట్టెలు అమ్మాడు" వంటి సామెతల్నిబట్టి అనాదిగా గంధపు చెక్కలు ఎంత విలువైనవో తెలుసుకోగలం.

"గంధం", "గందం" అని కూడా పిలువబడే చందనం శాంటలేసీ (santalaceae) కుటుంబానికి చెందిన వృక్షం. దాని శాస్త్రీయ నామం శాంటలం ఆల్బం (Santalum album). భారత ద్వీపకల్పం అనాదిగా మేలుజాతి చందనానికి ప్రసిద్ధి. ఇక్కడి కర్నాటక, తమిళనాడు, కేరళ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల అడవులలోని కొన్ని పొడి ప్రాంతాలలో చందన వృక్షాలు పెరుగుతాయి.

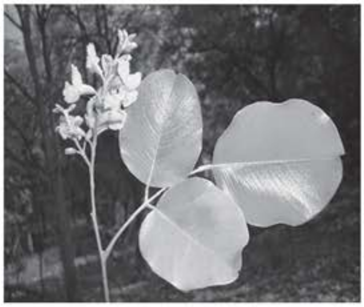
ఈ వృక్షం చెక్కలను డిస్టిలేషన్ చేయడం ద్వారా చందన ధృతి (Essential Oil) లభిస్తుంది. ఇది పరిమళ ద్రవ్యంగా వాడతారు. దీనికి వైద్య పరంగా కూడా

ఎర్ర చందనం లేక రక్త చందనం *(Pterocarpus santalinus)*

ఫాబేసీ *(Fabaceae)* **కుటుంబం**



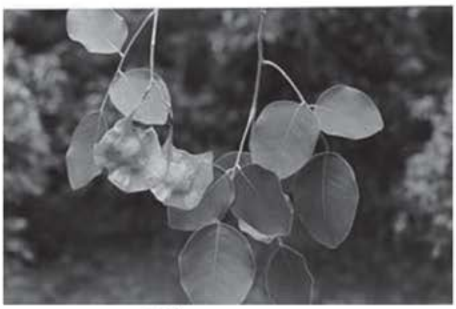
ఎర్ర చందనం వృక్షం



ఆకులు, పూలు







కాయలు



ఎర్ర చందనంతో చేసిన చదరంగం పావులు
(Chessmen)

ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. సబ్బులు, పౌడర్లు, ముఖానికి వాడుకునే క్రీముల తయారీలో చందన ధృతిని వాడతారు.

చందన ధృతికీ, గంధపు చెక్కకీ శరీరానికి చలువచేసే స్వభావం ఉంది. చందనం మూత్రకారి. చెమట పట్టిస్తుంది. కళ్లెను వెడలింపజేసే (expectorant) గుణమూ ఉంది. చక్కటి పరిమళంగల గంధపు చెక్కను కొన్ని నగల పెట్టెలు, టాయిలెట్ బాక్సుల తయారీలోనూ ఉపయోగిస్తారు. గంధపు చెక్కకు డిమాండ్ ఎంతగా పెరిగిపోయిందంటే ఈరోజు అసలు సిసలైన గంధపు చెక్కలు దాదాపు దుర్లభం అయిపోయాయి. గంధపు చెక్క పేరుతో ఏవేవో చెక్కలు మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి. భారతదేశాన్నుంచి చందన తైలాన్ని ఇంగ్లాండ్, అమెరికా, జపాన్,జర్మనీ మొదలగు దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు.

సంస్కృతంలో గంధసారం, మహార్హం, భద్రప్రియం, మలయజం, శ్రీఖండం మొదలగు పేర్లతోనూ గంధాన్ని పిలుస్తారు. అనాదిగా గంధపు చెక్కను శ్వేత చందనం (తెల్లనిది), పీత చందనం (పసుపు పచ్చనిది), రక్త చందనం (ఎర్రనిది), కుచందనం (Bastard Sandal) అని పలు విధాలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. మంచి గంధాన్ని శ్రీగంధం అనీ, సిరి చందనం అనీ కూడా అంటారు. ఇది తెల్లగా ఉండే కారణంగా దీని శాస్త్రీయ నామం శాంటలం ఆల్బం అని నిర్ధారించారు. ఆల్బం అంటే లాటిన్ భాషలో "తెల్లనిది" అని అర్థం. రక్త చందనం లేక ఎర్ర చందనం (Santalum rubrum) అనేది Red Sanderswood లేక Red Sandalwood (Pterocarpus santalinus- టీరోకార్పస్ శాంటలినిస్) అని పిలువబడే Fabaceae కుటుంబానికి చెందిన వేరొక వృక్షం. కొందరు బండి గురివింద వృక్షాన్ని "కుచందనం" అంటున్నారు. మిగిలినవి గంధంలోని రకాలు.

శ్లో. **శ్రీగంధం శీతలం స్వాదు తిక్తం పిత్తవినాశనం ।**
రక్తప్రసాదనం వర్ణ్యం అంతర్దాహవినాశనం ॥ *(ధన్వంతరి నిఘంటువు)*

చందనం శీతలంగా, స్వాదుగా (రుచికరంగా), చేదుగా ఉంటుంది. అది పిత్తాన్నీ, అంతర్దాహాన్నీ పోగొడుతుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. దేహానికి కాంతిని కలిగిస్తుంది.

అన్ని రకాల రక్త దోషాలనూ చందనం పోగొడుతుంది. విషం, మంట,

వాతం, గుల్మం, క్రిములు – వీటన్నిటినీ నశింప జేస్తుంది. రక్త పైత్యం, విసర్పి(చర్మం పొడిబారి వచ్చే తీవ్రమైన దురద), ప్రమేహం, దప్పిక, ఎక్కిళ్ళు, అతిసారం– మొదలగువాటిని పోగొట్టి శరీరానికి శాంతి చేస్తుంది.

చందన తైలం లో ప్రధానంగా ఉండే "శాంటలాల్" (Santalol) అనే పదార్థానికి ఎన్నో వైద్య పరమైన ప్రయోజనాలున్నాయి. గంధపు చెక్క చిరు చేదుగా ఉండి, శరీరానికి చలువ చేయడమే కాక స్రావాల్ని అరికడుతుంది. గంధం రాసుకుంటే కొద్దిగా ఘాటుగానూ ఉంటుంది. చందన తైలం లోనికి తీసుకుంటే మూత్రకారిగానూ, ఉత్ప్రేరకంగానూ పనిచేస్తుంది. కళ్లెను వెడలింపజేస్తుంది. వీర్యాన్ని చల్లబరుస్తుంది. అలసటనూ, వాపులనూ పోగొడుతుంది.

చందన తైలంలో సెడార్ చెక్క తైలం, ఆముదం కల్తీ కలుపుతారు. అయితే వీటిని తేలిగ్గానే గుర్తించవచ్చు. గంధపు చెక్క బెరడు మరియు తెల్లని "శాప్ వుడ్" (Sapwood) లను తొలగించి లోపలి "హార్ట్ వుడ్" (Heartwood) ను సూర్యరశ్మి తగలకుండా ఆరబెడతారు. ఆరిన కొద్దీ చందనం సుగంధ భరితమౌతుంది. ఎన్నాళ్ళున్నా దాని సుగంధం తగ్గదు కూడా. అలాగే గంధపు చెక్కకు మిగిలిన కలపలకు పట్టినట్లు చెదలు పట్టదు కూడా.

పైత్యపు జ్వరాలకు చందనం బాగా పనిచేస్తుంది. చర్మం పేలినా, పెట్లినా, తల నొప్పులకు గంధపు చెక్కను నీటితోనో, రోజ్ వాటర్ తోనో సానపై అరగదీసి రాసుకుంటే తక్షణ ప్రయోజనం ఉంటుంది. చర్మ వ్యాధులలో దురద, వేడి, వాపు ఉపశమించడానికి, పార్శ్వపు తల నొప్పుల (Hemicrania) కు, జ్వరాలకు గంధపు చెక్కను అరగదీసి, ఆ పేస్టు రాసుకుంటారు. తేలుకుట్టినచోట దానిపై గంధపు పేస్టు రాస్తే వెంటనే బాధ తగ్గిపోతుంది. విదాహాన్ని ఉపశమింపజేయడానికి గంధపు పొడిని కొబ్బరి నీళ్ళలో కలిపి తాగిస్తారు. రెండు తులాల పలుచటి గంధపు చెక్క పేస్టులో తేనె, పంచదార చేర్చి, బియ్యపు కడుగునీటితో కానీ, గంజితో కానీ కలిపి తాగిస్తే రక్త గ్రహణీ మొదలైన ఉదరకోశ వ్యాధులు నయమౌతాయనీ, దాహం, శరీరపు కాక తగ్గుతాయని "భావప్రకాశ" పేర్కొంది.

గంధపు పొడిని మాత్రలు చేసి ఆవు పాలతో ఇస్తే గనేరియా నయమౌతుంది. చర్మం పేలినప్పుడు, పగిలినప్పుడు, విపరీతంగా చెమట పడుతున్నప్పుడు గంధపు చూర్ణం ఆ ప్రదేశంలో రాసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

ఒకప్పుడు ప్లేగు వ్యాధి ప్రబలుతున్న సమయాలలో శ్వేత చందనం, రక్త చందనం, వేప, దానిమ్మ చెక్కల చూర్ణాలను మరికొన్ని ద్రవ్యాలతో చేర్చి నేతితో ఇళ్ళలో ధూపం వేయడం ద్వారా వ్యాధి సోకకుండా దాని వ్యాప్తిని అరికట్టేవారు.

చందన తైలం గనేరియా, చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే మొండి బ్రాంఖైటిస్ లకు దివ్యౌషధం. అయితే మోతాదు ఐదు చుక్కలకు మించరాదు. ఎక్కువైతే కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. శ్వాస కోశ వ్యాధులలో చందన తైలాన్ని వామువాటర్ తో కానీ శొంఠి కషాయంతో కానీ కలిపి లోనికిస్తారు.

గనేరియాకు :

సీసాల్పినియా కుటుంబానికి చెందిన (దక్షిణ అమెరికాలో పెరిగే) కొపైఫెరా (Copaifera) వృక్షాల సుగంధభరితమైన జిగురు (Copaiba) నుంచి తీసే నూనె, చందన తైలం, చల్ల మిరియాల (తోక మిరియాల– Cubebs- Cubeba officinalis) తైలం – ఈ మూడింటి మిశ్రమం గనేరియా (Gonorrhoea) కు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మోతాదు ఏడు చుక్కలకు మించకుండా చక్కెరపై వేసి తీసుకోవాలి.

చందన తైలం చెమట పుట్టించి జ్వరాన్ని తగ్గించే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. గుండె అతి వేగంగా కొట్టుకునే వారిలో గుండె వేగాన్ని తగ్గించడానికి చందన తైలం పనిచేస్తుంది. స్కేబీస్ వంటి చర్మ వ్యాధులలో అన్ని దశలలోనూ దురద తగ్గించడానికి చందన తైలం రాసుకొనడం అత్యుత్తమం. చందన తైలానికి రెట్టింపు ఆవనూనె కలిపి రాసుకుంటే మొటిమలు తగ్గిపోతాయి. ఎరిసిపెలాస్ (Erysipelas), ప్రూరిగో (Prurigo) వంటి మొండి చర్మ వ్యాధులకు గంధపు చెట్టు బెరడు అరగదీసి రాసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది.

పిత్త దోషం కారణంగా వచ్చే "పైత్తిక అతిసార" విరేచనాలకు అద్భుతంగా పనిచేసే ఒక చూర్ణాన్ని "చరక సంహితా"లో చరకుడు పేర్కొన్నాడు. దాని తయారీలో చందన చూర్ణంతోబాటు మృణాలం (తామర), ఉత్పలం(కలువ), లోధ్ర (లొద్దుగు), నాగర(శొంఠి) చూర్ణాలు వాడతారని పేర్కొన్నాడు. (చికిత్సా స్థానం– XIX - 53)

చందనం, రక్త చందనం, అగరు వగైరా దినుసులతో కాచే "చందనాది తైలం" ఆయుర్వేదంలో ప్రసిద్ధ తైలం. అది మెదడుకు చలువ చేస్తుంది. అలాగే చందన తైలం, చల్ల మిరియాలు, అతి మధురం, కోపేబా వంటి దినుసులతో తయారుచేసే "చందనాది వటి" అనే గుళికలు గనేరియా, మూత్ర నాళంలో మంట,

మూత్ర కృచ్ఛ్రం (Strangury) మొదలగు వాటిని శమింపజేసి, శరీరంలో కాకను తగ్గించి, చల్లబరుస్తాయి.

గంధపు చెక్క ఎన్నేళ్ళు నిలవ ఉన్నా పాడవదు. చెదలు పట్టదు. పరిమళం కోల్పోదు. పైపెచ్చు ఇన్ని ఆరోగ్య, వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్నాయి. కాబట్టే మనందరి ఇళ్ళలో తాతలనాటి మంచిగంధపు చెక్కలూ, సానలూ అలాగే తరతరాల వారసత్వ ఆస్తిగా కొనసాగుతూ వస్తున్నాయి. మీ ఇంట్లో కూడా పాత మంచి గంధపు చెక్క ఎక్కడో ఉండే ఉంటుంది. వెతికి బయటకు తీయండి. లేకపోతే నేడే ఒకటి కొనుక్కు రండి. అది కనీసం రెండు మూడు తరాలకైనా ఉపయోగపడుతుంది.



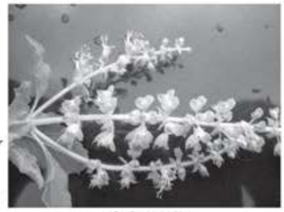


లక్ష్మీ తులసి (*Ocimum tenuiflorum* లేక *Ocimum sanctum*)

లామియేసీ (*Lamiaceae*) కుటుంబం



పుష్ప గుచ్ఛంలో ఒక భాగం



పుష్ప గుచ్ఛం



పువ్వు
వివిధ కోణాల్లో



పువ్వు

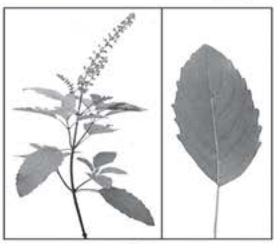


తులసి విత్తనాలు





రెమ్మ





తులసి హెర్బల్ టీ



'హిమాలాయ' తులసి ఎక్స్‌ట్రాక్ట్



తులసి లిక్విడ్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్

తులసి

"తులసి వనంలో గంజాయి మొక్క మొలిచినట్లు", "తులసి కడుపున దురదగొండి పుట్టినట్లు" మొదలైన సామెతలు మన ప్రాచీనులు తులసిమొక్కను ఎంత విలువైనదిగా భావించారో తెలుపుతున్నాయి. ఆ రోజుల్లో దాదాపు అందరి ఇళ్ళలో తులసికోటలు ఉండేవి. తులసి మొక్కల్ని పవిత్రంగా ఎంచి పూజించే గృహిణులు నేడు కూడా ఎందఱో ఉన్నారు. తులసి మొక్కకున్న అనేక ఔషధ, ఉపయోగితా విలువల కారణంగానే మన ప్రాచీనులు దానికా పూజనీయ స్థానాన్ని కల్పించారు.

తులసి మొక్కలలో లక్ష్మీ తులసి, కృష్ణ తులసి, రామ తులసి, భూ తులసి, కుక్క తులసి వగైరా ఎన్నో రకాలున్నా, లక్ష్మీ తులసి (తెల్ల తులసి), కృష్ణ తులసి (నల్ల తులసి) ప్రధానంగా చెప్పుకోదగ్గవి. లేత ఆకుపచ్చ రంగు ఆకులు, కాడలు కలిగిన మొక్కను తులసి అనీ, లక్ష్మీ తులసి అనీ అంటారు. కొందరు కుక్క తులసిని కూడా తెల్ల తులసి అంటున్నారు. తులసిని సంస్కృతంలో "సురసా", "తులసీ", "సురభి", "సురమంజరీ" మొదలగు పేర్లతో పిలుస్తారు. ఇక లేత వంగపండు రంగు ఈనెలూ, కాడలూ కలిగిన తులసిని కృష్ణ(నల్ల)తులసి అంటారు. దీన్ని సంస్కృతంలో "జంబీర", "ఖరపత్ర", "మరువక" మొదలగు పేర్లతో పిలుస్తారు. ఘాటైన దాని వాసన కారణంగా దాన్ని "తీక్ష్ణ గంధా", "సుగంధక" అనే పేర్లతోనూ పిలుస్తారు.

శ్లో. **తులసీ లఘుతిక్తోష్ణా రూక్షా చ కఫవాతనుత్ ।**
క్రిమిదోషం హరత్యేషా రుచికృద్వహ్నిదీపనీ ॥ *(ధన్వంతరి నిఘంటువు)*

తులసి లఘువుగా, చేదుగా, ఉష్ణంగా, రూక్షంగా ఉంటుంది. అది కఫం, వాతం, క్రిమి రోగం – వీటిని నివారిస్తుంది. నోటికి రుచి పుట్టిస్తుంది. అగ్ని దీపనం చేస్తుంది (ఆకలిని పెంచుతుంది).

కృష్ణ తులసి *(Ocimum americanum)*

లామియేసీ *(Lamiaceae)* కుటుంబం





పుష్ప గుచ్ఛం

తులసి మొక్క లామియేసీ (Lamiaceae) కుటుంబానికి చెందినది. గతంలో దీన్ని "లాబియేటీ" గా వర్గీకరించారు. మనం ఇళ్ళలో పెంచుకునే లక్ష్మీ తులసిని ఆంగ్లంలో Holy Basil అంటారు. దాని శాస్త్రీయ నామం Ocimum sanctum. ఇది కాక అడవుల్లో పిచ్చిమొక్కగా పెరిగే మరో తులసిని Sweet Basil (వన తులసి) అంటారు. దాని శాస్త్రీయ నామం Ocimum basilicum. కృష్ణ తులసి శాస్త్రీయ నామం Ocimum americanum.. తులసి జాతి మొక్కలన్నింటి ఆకులూ సూప్ లు, సాస్ లు, సలాడ్ లు మొదలగు వాటిలోనే కాక పలు ఆహార పదార్థాలలో డ్రెస్సింగ్ గానూ వాడతారు. సబ్జా విత్తులు అని పిలువబడే వన తులసి విత్తనాలను మొండి రక్త గ్రహణి, అతిసారం వగైరాలు తగ్గించడానికి వాడతారు. సబ్జా విత్తులకు ఎన్నో వైద్య పరమైన ప్రయోజనాలున్నాయి. తులసి ధృతి (Essential Oil) బంగారు పసుపు వన్నెలో ఉంటుంది. దాన్ని పరిమళ ద్రవ్యాలు, పానీయాల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కు లోపలి పొరల వాపు (Catarrh), బ్రాంఖైటిస్ లకు తులసి దివ్యౌషధం. పంటి నొప్పుల నుంచి ఉపశమనానికి వాడే "మౌత్ వాష్"ల తయారీలో ఘాటైన కృష్ణ తులసి ఆకుల్ని వాడతారు.

తులసి ఆకులు, గింజలు, వేరు– అన్నీ వైద్యపరంగా ప్రయోజనకరమైనవే. తులసి ఆకులు సువాసనగా, ఘాటుగా వుండి, నమిలితే నాలుక తిమ్మిరెక్కుతుంది. ఇవి కళ్లెను వెడలింపజేసి, జలుబు, దగ్గు, గొంతు వాపులను తగ్గిస్తాయి. తులసి వేళ్ళు జ్వర హారిణి (Febrifuge) గా పనిచేస్తాయి. ఎండిన తులసి కాండం పొట్టకు బలమిస్తుంది. తులసి విత్తనాలు జిగురుగా ఉండి, వాచి ఉద్రేకించిన కణజాలాన్ని ఉపశమింపజేస్తాయి.

తులసి మొక్క దోమల్ని పారద్రోలుతుంది. ఇంటి చుట్టూ తులసి మొక్కల్ని పెంచే అవకాశం ఉన్నవారు ఎటువంటి "మస్కిటో కాయిల్స్" వాడే అవసరం లేకుండానే దోమల బారి నుంచి తప్పుకోవచ్చు. ఇంటి ఆవరణలలో తులసి మొక్కలు పెంచడానికి ఇది కూడా ఒక కారణం.

తులసి ఆకులను నీటి తడితో మెత్తగా నూరి, ఆ పేస్టును మొండి గడ్డలూ, వ్రణాలపై రాస్తే ప్రయోజనముంటుంది. తులసి ఆకుల కషాయం పిల్లలకు వచ్చే కడుపునొప్పులు, కాలేయ వ్యాధుల్ని పోగొట్టి కడుపుకి బలమిస్తుంది. ఈ కషాయాన్ని మలేరియా నివారణకూ వాడతారు. తులసి ఆకుల రసాన్ని కొన్ని లోహ ధాతు

సబ్జా తులసి *(Ocimum basilicum)*

లామియేసీ *(Lamiaceae)* కుటుంబం







సబ్జా విత్తులు



తులసి కాప్సూల్స్

సంబంధిత ఔషధాలకు అనుపానం (Adjunct) గా వాడతారు. ఆ ఔషధాలను తులసి ఆకులతో కలిపి నూరి, మెత్తటి పేస్టుగా చేసి, నాకిస్తారు.రక్త దోషాలు, దురదలు, తామర, కుష్ఠు వగైరా వ్యాధులలో తులసి ఆకుల రసం లోనికిచ్చి, తులసి ఆకులను నిమ్మరసంతో కలిపి నూరి పైపూతగా రాస్తే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. గొంతు బొంగురుపోయి, గొంతులోని శ్వాస మార్గం మూసుకుపోయినప్పుడు (Croup), ముక్కు, గొంతులోని పొరలు వాచినప్పుడు (Catarrh), ఎండు తులసి కాండం కషాయంగా కాచి తీసుకుంటే తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.ఈ కషాయం అతిసార విరేచనాలు, బ్రాంఖైటిస్ లకు కూడా దివ్యౌషధం.

దగ్గు, ఛాతీ సంబంధ వ్యాధులలో ఉపశమనానికి, తులసి ఆకులు, వాకుడు మొక్క (Solanum jacquinii) వేళ్ళు, గంటు భారంగి (Premna herbacea) వేళ్ళు, తిప్ప తీగ (Tinospora cordifolia), శొంఠి – ఈ ఐదింటినీ రెండు తులాల చొప్పున తీసుకుని కషాయంగా కాచి ఉపయోగిస్తారు.

ధాతు పుష్టికి

తులసి ఆకుల కషాయానికి కొద్దిగా ఏలకుల పొడి, ఒక తులం సాలామిశ్రి చూర్ణం (Salep Powder- Orchis mascula) అనే ఆర్కిడ్ దుంప పొడి చేరిస్తే అది ఒక బలవర్ధకమైన, వీర్యవర్ధకమైన పానీయం అవుతుంది.

ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా తులసి ఆకుల రసం తాగుతుంటే అది పొట్టకు బలమివ్వడమే కాక, శరీరానికి చక్కటి కాంతినీ, ముఖ వర్చస్సునూ ఇస్తుంది. అంతే కాదు; ఫ్లూ, కలరా, మలేరియా వంటి వ్యాధులు ప్రబలినప్పుడు తులసి ఆకుల రసం వ్యాధి నిరోధకం (Prophylactic) గానూ పనిచేస్తుంది.చెవి పోటుకు తులసి ఆకుల రసం రెండు మూడు చుక్కలు చెవిలో వేసుకుంటే అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.ఈ రసం మొండి జ్వరాలనూ, రక్త గ్రహణినీ, అజీర్తినీ, రక్త స్రావాలనూ అరికడుతుంది. పిల్లల్లో అజీర్తి కారణంగా వచ్చే తీవ్రమైన కడుపు నొప్పులకు తులసి ఆకుల రసంలో కొద్దిగా శొంఠి పొడి కలిపి ఇస్తే తక్షణం తగ్గిపోతాయి.తులసి దళాల రసంలో మిరియాల చూర్ణం కలిపిలోనికి ఇచ్చినా జలుబు, జ్వరం, గొంతు వాపు మొదలైనవి తొలగిపోతాయి.తాజా తులసి ఆకుల రసం వాంతులను నిరోధిస్తుంది. కడుపులోని క్రిముల్ని నశింపజేస్తుంది.

తులసి దళాల రసంలో తేనె, శొంఠి, నీరుల్లి రసం కలిపి లోనికిస్తే పిల్లలకు జలుబు, జ్వరం, బ్రాంఖైటిస్ వగైరాలు పోగొట్టడమే కాక కళ్లెను వెడలింపజేయడానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. తేనెతో తడిపిన తులసి ఆకుల్ని పిల్లలకు తినిపిస్తే మొండి దగ్గులను నయంచేసి, కళ్లెను వెడలింపజేస్తుంది.

వాంతుల నివారణకు మాత్ర

రేగు (Zizyphus jujuba) గింజలలోని పప్పు,తులసి ఆకులు, పటిక బెల్లం – ఈ మూడింటినీ ఒక్కొక్కటి మూడు మాషల చొప్పున తీసుకోవాలి.(ఒక మాష అంటే తులంలో ఎనిమిదో వంతు) దీనికి ఒక మాష మిరియాలు చేర్చి శుభ్రమైన నీటితడితో మెత్తగా నూరి చిన్న మాత్రలుగా చెయ్యాలి. వాంతి అయ్యేట్లుగా ఉన్నప్పుడు ఈ మాత్ర ఒకటి వేసుకుంటే తక్షణం వాంతి అరికట్టబడుతుంది.

పాము కాటుకు విరుగుడుగా

తులసి మొక్క తాజా ఆకుల, పువ్వుల, సన్న వేళ్ళ రసం పాము విషానికి విరుగుడుగా వాడతారు.పిడుగుపాటుకు గురై స్పృహ కోల్పోయిన వ్యక్తికీ,పాము కాటుకు గురైన వ్యక్తికిగానీ మూడు నాలుగు రోజులపాటు ఈ రసం వాడాలి. దీంతో శరీరంలో తిరిగి విద్యుత్ ప్రవాహం పునరుద్ధరింపబడి ప్రాణాపాయం తప్పి బాధితుడు తిరిగి స్పృహలోకి వస్తాడు. దుష్టమైన పాము కాట్లలో బాధితుడు పూర్తిగా స్పృహ కోల్పోయిన సందర్భాలలో సైతం వీలైతే తులసి ఆకుల రసాన్ని నోటిలో పోయడం; లేకపోతే శరీరం మొత్తం ఆ రసాన్ని పూసి, బొడ్డులో, చెవులలో, కళ్ళలో, నోటిలో ఆ రసం తగినంత పోస్తే మంచి ప్రయోజనం ఉంటుందని “ద ఇండియన్ మెటీరియా మెడికా” గ్రంథంలో డా.కే.యం. నద్ కర్ణీ పేర్కొన్నారు. ఏమైనా ప్రమాదకరమైన పాము విషానికి విరుగుడుగా సరియైన వైద్యుని పర్యవేక్షణలో “యాంటీ స్నేక్ వెనం” వాడుకోవడమే మంచిది.

తులసి మొక్క వేరును చేతిలో పట్టుకుంటే పిడుగుపాటు ప్రమాదాన్నించి కూడా తప్పుకోవచ్చని డా.నద్ కర్ణీ రాశారు. ఎండిన తులసి కాండం నుంచి తయారు చేసిన పూసలతో కట్టిన తులసిమాల మెడలో ధరిస్తే దానినుంచి విద్యుత్ ప్రవాహం పుట్టి పలు వ్యాధులు నశిస్తాయనీ, క్రిమి కీటకాల దాడినుంచి రక్షణ లభిస్తుందనీ, దీర్ఘాయుష్షు సిద్ధిస్తుందనీ ఆయన పేర్కొన్నారు. తులసి వేరు రోజూ కాస్త చొప్పున

సాయంత్రం పూట తింటూ ఉంటే జీవ శక్తి, ఇంద్రియ నిగ్రహం పెరుగుతాయని కూడా ఆయన పేర్కొన్నారు.

బలహీనులు రోజూ తులసి వేరు పొడిని సాయం సమయాల్లో క్రమం తప్పకుండా నేతితో కలిపి తీసుకుంటూ ఉంటే శరీరంలో విద్యుత్ప్రవాహం మెరుగుపడి, శక్తి పుంజుకుంటారు. తులసి వేళ్ళ పొడిని తేలు కుట్టిన చోట రాసి రుద్దితే వెంటనే బాధ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. క్రిమి కీటకాదుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుందటకూడా!

తులసి వేళ్ళ కషాయం అన్ని రకాల జ్వరాలకూ దివ్యౌషధం. తెల్ల తులసి, నల్ల తులసి– ఈ రెండూ వైద్యపరంగా విలువైనవే అయినా కృష్ణ తులసి ఎక్కువ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. తులసిని మన ఇంటి చుట్టూ కంచెగా వేసి పెంచుతూ ఉంటే దోమలు, ఇతర క్రిమికీటకాదులే కాదు; ప్రమాదకరమైన అంటు వ్యాధుల నుంచి కూడా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకున్న తరువాత పరగడుపునే ఐదారు తులసి దళాలు తింటూ ఉంటే,త్రి దోషాలు తొలగిపోయి, మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. తులసి ఆకులు తింటూ ఉంటే కాలేయం(లివర్)లోని దోషాలు తొలగిపోయి అరుగుదల మెరుగుపడి, దీర్ఘాయుష్షు కలుగుతుంది.

చక్కెర వ్యాధికి ప్రతి రోజూ ఆరు వేప ఆకులు, ఆరు పిచ్చి దొండ ఆకులు, ఆరు తులసి ఆకులు నమిలి ఆ రసాన్ని మింగమని పెద్దలు అనాదిగా చెపుతారు. ఇలా చేస్తే రక్తం లోని షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులకు ఉండే బాధలేవీ మన దరికి రావు. ఇది చాలా మంచి ఫలితాలనిచ్చినట్లు నాకు ఎందఱో వ్యక్తిగతంగా కూడా చెప్పారు.

ప్రాచీన కాలంలో తులసి వనాలు కూడా పెంచేవారు. ప్రత్యేకించి దేవస్థానాల ఆవరణలను ఆనుకుని వీటిని పెంచేవారు. అర్చకులు తులసి దళాలు కోసి వాటిని మాలలుగా అల్లేవారు. రోజూ తులసి మొక్కలనుంచి వీచే గాలిని పీలిస్తే దీర్ఘకాలంపాటు ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చుననేది శాస్త్రీయంగా రుజువైంది.

Sweet Basil అనే రకం తులసి జాతి మొక్క (Ocimum basilicum) విత్తనాలనే సబ్జా విత్తులు అంటారు. మూత్ర సంబంధ వ్యాధులకూ, గనేరియాకూ సబ్జా విత్తులు దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయి. ఈ విత్తనాలు అత్యంత చిన్నవిగా నల్లగా, తోటకూర విత్తనాలలా మెరుస్తూ ఉంటాయి. ఒకప్పుడు ఐసు బండ్ల మీద అమ్మే

షర్బత్ లలో నానబెట్టిన సబ్జా విత్తులు కలిపేవారు. నానితే గింజల చుట్టూ తెల్లటి గుజ్జులా అయి, అవి తాగితే శరీరానికి చలువ చేసి, మూత్రం జారీగా అవుతుంది.ఇవి విరేచనకారిగానూ పనిచేస్తాయి. పొట్టకు బలాన్నిస్తాయి. ఇవి చెమట పట్టించే గుణం (Diaphoretic) కలిగినందున తాగిన వెంటనే శరీరం చల్లబడుతుంది. అర్శ మొలల వ్యాధి (పైల్స్) ని కూడా సబ్జా విత్తులు నయం చేస్తాయి. మొండి మూత్రపిండాల వ్యాధుల (Nephritis) కు కూడా సబ్జా విత్తులు చక్కగా పనిచేస్తాయి.ఒక గ్లాసు మంచినీళ్ళలో ఒక స్పూను పంచదార కలిపి దానిలో ఒక స్పూను సబ్జా విత్తులు వేసి ఒక గంట పాటు నాననిచ్చి, తాగితే పైన తెలిపిన రుగ్మతలన్నీ నయమవుతాయి.

తులసి మొక్కకు ఇన్నిన్ని ప్రయోజనాలు ఉండబట్టే ప్రాచీనులు దాన్ని పూజనీయమైన మొక్కగా భావించారు. మొక్కను పూజించడం శాస్త్రీయం కాదు కనుక, మనం ఆ పని చేయనక్కర్లేదు. కానీ అందరం తప్పనిసరిగా తులసి మొక్కలను మన ఇళ్ళలో పెంచుకుంటూ క్రిమి కీటకాలకు,అంటు వ్యాధులకు దూరంగా ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం? మీకు దగ్గరలో తులసి మొక్క ఎక్కడ దొరుకుతుందో వెదకండిక !!





ఎర్ర లొద్దుగ *(Symplocos racemosa)*

సింప్లొకేసీ *(Symplocaceae)* కుటుంబం



పుష్పాలు



కాయలు



లొద్దుగ బెరడు



తెల్ల లొద్దుగ చెట్టు *(Symplocos laurina)*



కేసరి కుటీర్ వారి 'లోధ్ర'

లోధ్ర (లొద్దుగ)

"లోధ్ర" అనగానే ఎక్కడో బాగా విన్న పేరులా ఉందే – అనుకుంటున్నారా! నిజమే – అది మనందరికీ ఎంతో కాలంగా సుపరిచితమైన పేరే. ప్రత్యేకించి మహిళలందరికీ అదో అమృతతుల్యమైన ఔషధం. పదహారణాల తెలుగువాడైన డా.కె.యన్. కేసరి చెన్నైలో గత శతాబ్దంలో స్థాపించిన "కేసరి కుటీర్" అనే ఆయుర్వేద ఔషధ పరిశ్రమయొక్క విశిష్ట ఉత్పాదన అది. స్త్రీలలో రుతుక్రమం మెరుగుదలకూ, పలు గర్భాశయ వ్యాధుల నివారణకూ మహిళాలోకం శతాబ్దకాలంగా నమ్ముకుంటూ వస్తున్న దివ్యౌషధమది.

"లొద్దుగు" లేక "లొద్దుగ" లేక "ఎర్ర లొద్దుగ" అనే వృక్షాన్నే సంస్కృతంలో "లోధ్ర" అంటారు. స్త్రీల పాలిట కల్పవృక్షం అనదగిన "లోధ్ర" (లొద్దుగ చెట్టు) పేరే ఆ జనరంజక ఔషధానికి కూడా పెట్టారు డా. కేసరి.

ఈ వృక్షాన్ని సంస్కృతంలో "గాలవః" అనీ అంటారు. గాలవుడనే రుషివల్ల ఈ చెట్టు పుట్టిందనే విశ్వాసం కారణంగా దీనికా పేరు వచ్చింది. దీన్ని "శాబర" అనీ, "భిల్ల తరు" అనీ అంటారు – శబరజాతివారు, భిల్ల జాతివారు దీని ఔషధ గుణాల్ని ముందుగా కనిపెట్టి ఉపయోగించిన కారణంగా. అతి స్రావాన్ని – ముఖ్యంగా రుధిర(రక్త) స్రావాన్ని అరికడుతుంది కనుక దీన్ని "రోధ్ర" అన్నారు. అదే లోధ్ర గా మారింది. రోగాల్ని పోగొడుతుంది కనుక "తిరీట" అనీ, దీనివల్ల చర్మం నున్నగా అవుతుంది కనుక "తిల్వః" అనీ "తిలక తరు" అనీ దీన్ని అంటారు. దీని వల్ల అంగం పరిశుద్ధం అవుతుంది కనుక "మార్జనః" అని కూడా అంటారు. "భిల్లశ్శబర పాదపం" (భిల్లులు, శబరుల వృక్షం), " హేమ పుష్పకం" (బంగారు వన్నె పుష్పాలు కలది) అనేవి దీని ఇతర పేర్లు.

లొద్దుగ చెట్టు "సింప్లోకేసీ" (Symplocaceae) కుటుంబానికి చెందిన వృక్షం.

దీని శాస్త్రీయనామం Symplocos racemosa. (ఇదే కుటుంబానికి చెందిన Symplocos crataegoides అనే మరో వృక్షాన్ని కూడా "శ్వేత లోధ్ర" అనీ, "క్రముక" అనీ అంటారు.) ఇది "తెల్ల లొద్దుగ" చెట్టు. తెల్ల లొద్దుగ, ఎఱ్ఱ లొద్దుగు ఈ రెండు వృక్షాల బెరడు నుంచి పసుపు పచ్చటి అద్దకపు రంగు (Dye) తయారుచేస్తారు. దీన్ని వస్త్ర పరిశ్రమలో ఉపయోగిస్తారు. ఎఱ్ఱ లొద్దుగ నుంచి వచ్చే రంగును ఉత్తర భారత దేశంలో హోలీ పండుగ సందర్భంగా ఉపయోగించే రంగుల్లో కలిపే "అబీర్" అనే ఎఱ్ఱటి పొడి తయారు చేయడానికి వాడతారు. ఈ రెండు జాతుల వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలూ దాదాపు ఒకే విధంగా ఉంటాయి.

ఎఱ్ఱ లొద్దుగ ఎప్పుడూ పచ్చగా ఉండే సతత హరిత వృక్షం. ఇది పదిహేను ఇరవై అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది. ఆకులు కోడిగుడ్డు ఆకారంలో ఉంటాయి. ముదురు ఆకుపచ్చ రంగులో తళ తళ మెరుస్తూ ఉంటాయి. కాండం ముదురు బూడిద రంగులో గరుకుగా ఉంటుంది. ఒకటిన్నర సెం.మీ. వ్యాసం కల ఈ చెట్టు పూలు వికసించినప్పుడు తెల్లగానూ, తరువాత బంగారు పసుపు వన్నెలోకి మారతాయి. అందుకే దీన్ని "హేమ పుష్పక వృక్షం" అంటారు. దీని పళ్ళు నల్లగా మెరుస్తూ ఉంటాయి. ఈ వృక్షాలు ఈశాన్య భారతదేశం,అస్సాం, బెంగాల్, మయాన్మార్ (బర్మా) లలో ఎక్కువ.

శ్లో. **లోధ్రః కషాయస్తిక్తస్స్యాత్ పిత్తశ్లేష్మారుచిం జయేత్ ।**
కృచ్ఛ్రాతిసార నేత్రోత్థ రోగాన్ విషవినాశనః ॥ *ధన్వంతరి నిఘంటువు.*

లొద్దుగ వగరుగా, చేదుగా ఉంటుంది. అది పిత్తం, శ్లేష్మం, నోటి అరుచి, మూత్ర కృచ్ఛ్రం, అతిసారం, నేత్ర రోగాలు, విషం – వీటన్నిటినీ నశింపజేస్తుంది.

దీని కాండం బెరడు అతిసారం, రక్త గ్రహణి, కాలేయ వ్యాధులు, జలోదరం (Dropsy) వగైరాల నివారణకు పనిచేస్తుంది. కనుగుడ్డు వాపు (Ophthalmia), కళ్ళ కలకలు (Conjunctivitis)ల నివారణకు కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. బెరడు కషాయం పళ్ళ చిగుళ్ళనుంచి రక్తం కారడాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఈ కషాయంలో పంచదార కలిపి తీసుకుంటే విపరీతంగా అయ్యే రుతు స్రావం (Menorrhagia), ఇంకా స్త్రీల గర్భకోశ వ్యాధులకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది.

లొద్దుగ చెట్టు బెరడు మనకి పచారీ షాపులన్నిట్లో లభిస్తుంది. దీనికెన్నో వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇది చలువ చేసే స్వభావం కలది. కఫాన్ని పోగొడుతుంది. పైత్య జ్వరాలు, రక్త దోషాలు, రక్త గ్రహణీ, వాపులు, స్త్రీల అధిక

రుతుస్రావాలు, కుష్ఠు వగైరాలకు దీని బెరడు కషాయం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రత్యేకించి స్త్రీలకు గర్భస్రావం అయినప్పుడు మాత్రమే కాదు; స్త్రీ మర్మాంగంలో పుళ్లు, అండాశయంలోని దోషాలకు కూడా ఈ కషాయం దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది.దీని పూలు ఘాటుగా, కారంగా, తియ్యగా, చేదుగా, చల్లగా ఉండి, శరీరంలోని స్రావాల్ని అరికట్టే గుణం కలిగి ఉంటాయి.

యునానీ వైద్యం లో కూడా దీని బెరడు కషాయాన్ని పురుషుల సామర్థ్యం పెంచేందుకూ, స్త్రీల ఋతుస్రావం సక్రమంగా అయ్యేందుకూ ఔషధంగా వాడతారు. ప్రత్యేకించి స్రావాలు ఎక్కువగా అయ్యే శరీర తత్వం (Plethoric constitution) కలవారికి ఇది దివ్యౌషధం.యునానీ వైద్యంలో కూడా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం, కనుగుడ్డు వాపు తదితర నేత్ర సంబంధిత వ్యాధులకు దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. పళ్ళ చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం కారే వాళ్ళు దీని కషాయాన్ని పుక్కిట పడితే ప్రయోజనం. గడ్డలు తయారవడానికి, పగలడానికి వేసే మలాం పట్టీలో లొద్దుగ వాడతారు. ఆగకుండా రుతు స్రావం అవుతూ ఉంటే దీని బెరడును ఇరవై వడ్లగింజల మోతాదులో పంచదారతో కలిపి రోజూ రెండు మూడు సార్ల చొప్పున మూడు నాలుగు రోజుల పాటు ఇస్తే స్రావాలు నిలిచిపోతాయి. లొద్దుగ బెరడు చూర్ణంగా కానీ,తాజా కషాయంగా కానీ వాడుకుంటే శ్రేయస్కరం. నీటితో కలిపిన ఈ బెరడు సారం కానీ, ఆల్కహాలులో దిగిన దీని సారం కానీ నిలవ ఉంటే వాటి ప్రభావం కోల్పోతాయి. తేలు కుట్టినా, పాము కరచినా దీని బెరడు చూర్ణంగానూ, కషాయంగానూ లోనికిస్తే బాగా పనిచేస్తుందని చరకుడూ, సుశ్రుతుడూ పేర్కొన్నారు.

లొద్దుగ బెరడు, యష్టి మధుకం లేక అతిమధురం (Sweetwood or Liquorice-Glycirrhiza glabra) వేళ్ళు, కట్ఫల వృక్షం (Myrica nagi) బెరడు, దానిమ్మ పండు పై చెక్కు వీటితో చేసిన చూర్ణం రక్త గ్రహణికి దివ్యౌషధం. బోదకాలు (Elephantiasis) నివారణకు కూడా దీన్ని వాడతారు.

పళ్ళ చిగుళ్ళు వాచి రక్తం కారుతుంటే లొద్దుగ బెరడు, మాను పసుపు, తుంగ ముస్తలు (Cyperus rotundus)– వీటిని మెత్తటి చూర్ణంగా చేసి, దానికి తేనె కలిపి పేస్టుగా చేసి రాసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది. కనుగుడ్డు వాపు (Ophthalmia) కు యష్టి మధుకం వేళ్ళు, లొద్దుగ బెరడు, మాను పసుపు, Burnt Alum(Alumen Exsiccatum)-- ఈ నాలుగింటినీ సమపాళ్ళలో తీసుకుని, నీటితో ముద్దగా నూరి దాన్ని కళ్ళ చుట్టూ రాసుకుంటే తక్షణ ప్రయోజనం ఉంటుంది.

లొద్దుగ చెక్క, పిప్పళ్ళు మెత్తగా నూరి, తేనె, పాలు కలిపి లోనికి తీసుకుంటే ఎనిమిదో నెలలో కదిలే గర్భాన్ని కూడా ఆపి, గర్భ పాతాన్ని నిరోధిస్తుంది. కంటిలో తెల్ల పువ్వు తగ్గాలంటే, లొద్దుగ బెరడును మెత్తగా నూరి, నీటితో ఉడికించి, గోరువెచ్చగా ఉండగానే ఆ ముద్దనుంచి పిండిన చుక్కల్ని కళ్ళలో వేసుకుంటే ప్రయోజనం. స్త్రీలకు వచ్చే తెల్ల కుసుమ లేక తెల్ల బట్ట (Leukorrhea) వ్యాధికి మర్రి పట్ట కషాయంలో లొద్దుగ బెరడు నీటితో సాన మీద అరగదీసి తీసిన కల్కాన్ని కలుపుకు తాగితే తెల్ల కుసుమ నయమవుతుంది.

అతిసారం, దగ్గు, వాంతి, దాహార్తి మొదలగు వాటికి కూడా లొద్దుగ బాగా పనిచేస్తుంది. లొద్దుగ పట్ట చూర్ణం నేరుగా కానీ, నేరేడు మొదలగు పట్టల చూర్ణంతో కలిపి కానీ పుళ్ళపై రాస్తే అవి త్వరగా మానుపుండు పడతాయి. కుష్ఠు పుళ్ళకు కూడా లొద్దుగ చూర్ణం లేక గంధంగా రాసుకోవడం ప్రయోజనకరం.

ఇక స్త్రీలకు వచ్చే ప్రదర రోగానికి ఇది దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని చెక్క, అశోక (Saraca indica) చెక్క, మోదుగ (Butea monosperma) చెక్క ఈ మూడింటినీ మెత్తగా నలగగొట్టి, కషాయం కాచి, ఆ కషాయానికి రెట్టింపు బెల్లం చేర్చి, ఆరె పూలు (ధాతకీ పుష్పాలు), లవంగాలు, నాగకేసర పుష్పాలు, జాజికాయ, మిరియాలు, తేనె వీటిని దానికి కలిపి ఒక మట్టి కుండలో పోసి, ఆ కుండను భూమిలో ఒక నెలపాటు కప్పి ఉంచి, తీసి వడకట్టాలి. దీన్ని "లోధ్రారిష్టం" అంటారు. ఇది స్త్రీలకు వచ్చే అన్ని కుసుమ రోగాలూ పోగొట్టి రుతు స్రావాన్ని క్రమబద్ధం చేస్తుంది. రుతు శూలలు (Painful Menstruation) తగ్గి పోతాయి.

లొద్దుగ తో మధ్వాసవం

లొద్దుగ, యాలకులు, పుష్కర మూలం, వాయు విడంగాలు, చిత్రమూలం, త్రిఫలాలు (ఉసిరి, కరక, తానికాయలు), పిప్పలీ మూలం, మిరియాలు, అతివస మొదలగు వాటితో చేసే "మధ్వాసవం" గురించి చరకుడు "చరక సంహితా" (చికిత్సా స్థానం– Chapter V;41-44) లో పేర్కొన్నాడు. అది కఫం, పైత్యం కారణంగా వచ్చే మేహాలను తక్షణం నయం చేస్తుందనీ, అది ఇంకా రక్తహీనత, పైల్స్, నోటి అరుచి, గ్రహణి దోషాలు, కిలాస (అదో రకం తెల్ల పొడల చర్మ వ్యాధి), అత్యంత మొండివైన కుష్ఠు వంటి రోగాలన్నిటినీ నశింపజేస్తుందనీ తెలిపాడు.

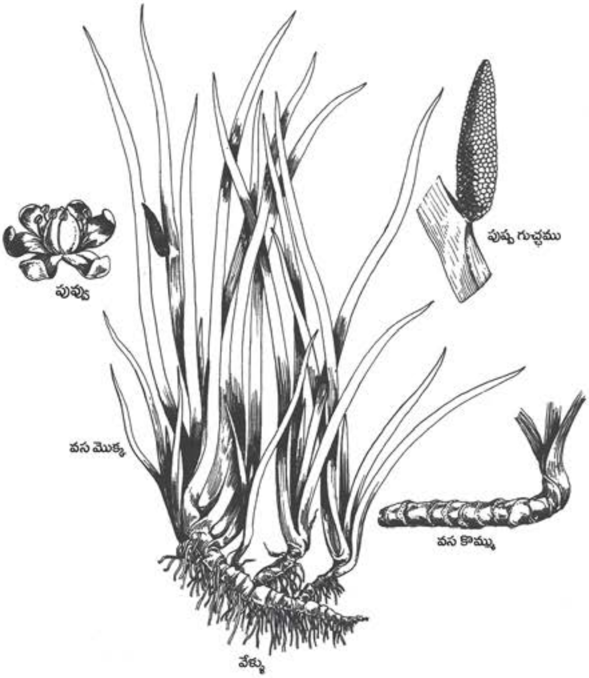
పూర్వం ప్రతి ఇంట్లో పెద్దలు లొద్దుగ చెక్కనో లేక పట్టనో తప్పక ఉంచుకునేవారు. స్త్రీల వ్యాధులకు అది అద్భుతంగా పనిచేసే కారణంగా దాన్ని మహిళాలోకం నిర్లక్ష్యం చెయ్యనే కూడదు. చెయ్యరనే ఆశిద్దాం.



తెల్ల లొద్దుగ చెట్టు *(Symplocos laurina)*

వస *(Acorus calamus)*

ఆరేసీ *(Araceae)* కుటుంబం





వసకొమ్ము టింక్చర్



పుష్ప గుచ్ఛము



వస కొమ్ములు

వస

మనం అతిగా మాట్లాడేవాడిని గురించి చెబుతూ "చిన్నప్పుడు వాడికి వస ఎక్కువగా పోసి ఉంటారు" అంటాం. "వాడు వసబోసిన పిట్టలా ఊరికే వాగుతున్నాడు" అని కూడా అంటాం. చిన్నపిల్లలకి మాటలు బాగా రావటానికి సాన మీద వసకొమ్మును నీటి తడితో అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని పిల్లల నాలుకలపై రాసేవారు మన పూర్వులు. వసను ఆహారంతో పాటు కొద్దికొద్దిగా తినిపిస్తూ ఉంటే నాలుక పలచబడి మాటలు త్వరగా వస్తాయని అలా కూడా చేసేవారు. మాటలు నేర్వడం ఆలస్యమైన పిల్లలకే కాదు– చిలుకలు, మైనాల వంటి పెంపుడు పక్షులకూ వసతో కూడిన ఆహారం తినిపించేవారు. మాట్లాడే చిలుకలు, మైనాల గురించి ప్రాచీన సాహిత్యంలో చదవడమే కాదు, నేడు ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్నాం కూడా. అయితే ఈ తరం పిల్లలకు వస పొయ్యాల్సిన పనే లేదు. ఎందుకంటే "వాళ్ళు మాటలు – పుట్టి నేర్చుకుంటున్నారా? పుట్టకముందే నేర్చుకుంటున్నారా?" అన్నట్లుంది నేటి వారి వేగం చూస్తుంటే. అందుకే మన ఇళ్ళలో నేడందరూ వసను దాదాపుగా మరచిపోయారు. కేవలం పిల్లలు త్వరగా మాటలాడడానికి తోడ్పడడమే కాదు; వసలో మరెన్నో ఔషధ విలువలున్నాయి. అందుకే అది ఇంటింటా ఉంచుకోదగింది.

సంస్కృతంలో వసను "వచా", "ఉగ్రగంధా" మొదలైన పేర్లతో పిలుస్తారు. హిందీలో దీన్నే "బచ్" అంటారు. వచస్సుకు తోడ్పడేది కనుకనే సంస్కృతంలో దీన్ని "వచా" అని ఉంటారు. వస మేధస్సును పెంపుచేస్తుంది. ఆ కారణంగానే పిల్లలు త్వరగా మాట్లాడడం నేర్చుకుంటారు. ఇంకా వస కారణంగా, శ్వాసనాళాలలోని ఇన్‌ఫెక్షన్ తొలగి కూడా పిల్లలు త్వరగా మాట్లాడగలుగుతారు.

మన ప్రాచీనులు ఔషధపరంగా అత్యంత విలువైన కొన్ని వృక్షజాతులను అవి అంతరించి పోకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. అలాంటి చర్యలలో వాటికి

పవిత్రత, పూజనీయత ఆపాదించడం ఒకటి. అలా కొన్ని వృక్ష జాతుల్ని "మేధ్య" అని పేరుపెట్టి యజ్ఞంలో వినియోగించే అర్హత కల్పించారు. ఆరగ్వధా (రేల), ఖదిర (చండ్ర), కరంజ (కానుగ లేక గానుగ), శమీ (జమ్మి), శాల్మలీ (బూరుగ), దాడిమ (దానిమ్మ), హరీతకీ (కరక) మొదలైన వృక్షాలను "మేధ్య" అనికూడా వ్యవరిస్తుండడం అందుకే. అలాగే వసను కూడా "మేధ్య" అని వ్యవహరిస్తారు.

శ్లో. **వమనీ కటు తిక్తోష్ణా వాతశ్లేష్మరుజాపహా ।**
కంఠ్యా మేధ్యా క్రిమికులవిబంధాధ్మానశూలనుత్ ॥ *ధన్వంతరి నిఘంటువు.*

వస కారంగా, చేదుగా, ఉష్ణంగా ఉంటుంది. అది వాంతిని కలుగజేస్తుంది. వాతం, శ్లేష్మం, రుజా (వ్యాధులను - ప్రత్యేకించి కుష్ఠును) పోగొడుతుంది. కంఠ స్వరాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. క్రిమి రోగం కారణంగా వచ్చే మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, శూల– వీటిని పోగొడుతుంది. మేధా శక్తిని పెంచుతుంది.

మనం వస, వస కొమ్ము అని పిలిచేది వస మొక్క ఎండిన వేళ్ళనే. ఘాటుగా ఉన్నా వస రుచికి తియ్యగా కూడా ఉంటుంది. అందుకే ఆంగ్లంలో దీన్ని Sweet Flag అంటారు. Araceae కుటుంబానికి చెందిన ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం Acorus calamus . ఇది నీటిదాపుల్లో, లోతు తక్కువ మడుగుల్లో పెరిగే మొక్క. ఐరోపా, ఆసియా, అమెరికా ఖండాలలోని చిత్తడి నేలల్లో ఇది సర్వసాధారణమైన మొక్క. భారతదేశంలో ఈ మొక్క కాశ్మీర్, కర్ణాటక, ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీని వేళ్ళ పొడిని శాషే పౌడర్, టాయిలెట్ పౌడర్ల తయారీలో వాడతారు. డిస్టిలేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా తీసే దీని ధృతి (Essential Oil) పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో వాడతారు. కొన్ని పదార్థాలకు రుచిని కలిగించడానికి ఈ పొడినీ, ధృతినీ వాడతారు. వస వేళ్ళను, ఎండు వేళ్ళ పొడినీ ఒకప్పుడు పంచదారతో పాకం పట్టి అమ్మేవారు. మద్యం పరిశ్రమలో వస ధృతిని "జిన్" యొక్క రుచిని పెంచడానికి, కొన్ని రకాల "బీర్"ల రుచి, పరిమళం పెంచేందుకు వాడతారు. వైద్యపరంగా వసకు ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. అవేమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

వస వమనకారి (Emetic) గా పేరొందింది. అది కళ్లెను వెడలింపజేసే గుణం (expectorant) కూడా కలిగి ఉంది. వస వాడే మోతాదును మించితే అదేపనిగా

వాంతులయ్యే ప్రమాదముంది. వస నుంచి Acorin అనే ధృతి (Essential Oil) ని తీస్తారు. అది గాయాలకు, పుళ్ళకు చీము పట్టకుండా Anti-Septic గా పనిచేస్తుంది. కడుపులోని వాతాన్ని వెడలింపజేసి, ఆకలి కలిగిస్తుంది. అది మూత్రకారి, విరేచనకారి కూడా. యూనానీ వైద్యంలో వసను చూపును మెరుగుపరచడానికి, మెదడును శుద్ధిపరచడానికి, విషహరణకూ, జలుబు, దగ్గులకు, నరాల సంబంధమైన జబ్బులకు, మహోదరానికీ (Dropsy), పక్షవాతానికీ, జీర్ణశక్తి మెరుగుదలకూ ఔషధంగా వాడతారు. వస పౌడర్ గానూ (మోతాదు ఐదు నుంచి ఇరవై వడ్ల గింజల ఎత్తు వరకు), కషాయంగానూ (మోతాదు రెండు ఔన్సులు మించకుండా) వాడుకుంటారు.

అజీర్తికీ, కడుపు ఉబ్బరానికీ, ఆకలి మందగించితేనూ, అలాగే చిన్నపిల్లల్లో కలరా విరేచనాలు కట్టుకోవడానికీ వస కషాయం దివ్యౌషధం. హిస్టీరియా (మూర్ఛల)కు కూడా ఈ కషాయం చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఈ కషాయానికి కొద్దిగా యష్టి మధుకం (అతిమధురం) వేళ్ళ పొడి కలిపి తీసుకుంటే దగ్గు, జ్వరం, బ్రాంకైటిస్, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి. గొంతు వాచి ఉద్రేకిస్తే వస వేరు బుగ్గన పెట్టుకుని చప్పరిస్తే చాలు. మంచి ఫలితం ఉంటుంది. కొద్ది మోతాదుల్లో వాడుకుంటే వస ఉబ్బసానికి (ఆస్తమాకు) కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. అంటువ్యాధులు తీవ్రంగా ప్రబలినప్పుడు ప్రాచీనులు పాకం పట్టిన వస వేళ్ళను తింటూ ఉండేవారట. ఎందుకంటే ఎన్నో విషాలకు విరుగుడుగా పనిచేసే వస, విషపు గాలులద్వారా వ్యాపించే అంటువ్యాధులను సమర్థవంతంగా అరికట్టగలదని వారి విశ్వాసం. వస పాము విషానికి కూడా చక్కటి విరుగుడు. మొండి కీళ్ళ సవాయికి వస పొడిని నూనెతో మర్దన చేస్తారు. అలమరలలోని ఉన్ని దుస్తులు, గదులలోని విలువైన వస్తువులు క్రిమికీటకాల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవాలంటే వాటిచుట్టూ కొద్దిగా వస చూర్ణం చల్లితే చాలు. క్రిమికీటకాలు ఆ దరికి కూడా రావు. ఎందుకంటే వస ఒక ప్రభావవంతమైన కీటకనాశిని. కడుపు ఉబ్బరంతో కూడిన కడుపు నొప్పి వచ్చినప్పుడు వస వేళ్ళను బాగా కాల్చి బొగ్గులుగా చేసి, ఆ బొగ్గుల్ని ఆముదం లేక కొబ్బరినూనెతో కలిపి పొట్టమీద రాస్తే వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. చిన్నపిల్లలకు వచ్చే గ్రహణి, కడుపునొప్పులు తగ్గాలంటే వస వేళ్ళు కాల్చిన బూడిదని మూడు వడ్ల గింజల ఎత్తు మోతాదులో లోనికివ్వాలి. అంతే కాదు; కొందరు పిల్లల్లో మూత్రకోశంలో రాళ్ళున్న కారణంగా మూత్రం జారీగా వెలువడదు. అలాగే మరికొందరు పిల్లల్లో కడుపులో నులి పురుగులు విపరీతంగా

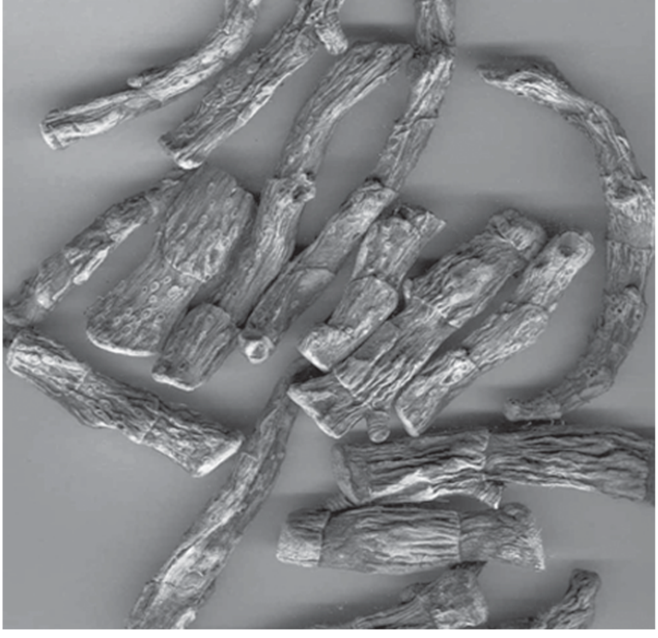
విజృంభించి చేటు తెస్తాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో వస మూత్రకారిగా పనిచేసి మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. క్రిమినాశినిగా పనిచేసి కడుపులోని క్రిముల్ని నశింప జేస్తుంది. కొందరికి మూలవ్యాధిలో పైల్స్ తీవ్రంగా వాచి విపరీతంగా నొప్పి పెడుతుంటాయి. ఇలాంటివారు వసకొమ్ములు, గంజాయి, వాము, పసుపు సమభాగాల్లో తీసుకుని పొగ వెయ్యాలి. తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

వస, అభయా (కురువేరు), చిత్రకా(చిత్రమూలం), యవక్షార (Potassium carbonate), పిప్పళ్ళు, అతివిషా (అతివస), కుష్ఠ: (కోష్టు– Saussurea lappa) లతో తయారుచేసిన "వచాది చూర్ణ" యొక్క ప్రభావాన్ని గురించి "చరక సంహితా" లో చరకుడు పేర్కొన్నాడు. ఈ చూర్ణం వేడినీటితో తీసుకుంటే "అనాహ" (tympanitis) అనే (పేగుల్లో గాస్ పేరుకుని ఇబ్బందిపెట్టే) వ్యాధి, "విమూఢ వాతం" అనే (పొట్టలోని గాస్ ఎటూ కదలక బిగదీసే వ్యాధి)– ఈ రెండూ తక్షణం తగ్గిపోతాయనీ, ఈ చూర్ణం తీసుకునే రోగి వరి బియ్యపు అన్నం, మాంసం వేసి కాచిన చారు (Meat soup) తో తినాలని సూచించాడు. (చికిత్సా స్థాన– XXVI-21)

ఇంకా వస చేసే మేళ్ళు ఎన్నెన్నో ఉన్నాయి. ఒకప్పుడు మనందరి ఇళ్ళలో వసకొమ్ము తప్పక ఉండేది. నేటి తరానికి వస అంటే ఏమిటో, అదెలా ఉంటుందో కూడా తెలియకపోవడం చిత్రం ! వస వాడుకోవటం మాటెలా ఉన్నా, కనీసం వసకొమ్ము అంటే ఎలా ఉంటుందో చూడడానికైనా పచారీ షాపుకి వెళ్లాలనిపిస్తుందా? మరింకెందుకు ఆలస్యం? బయల్దేరండి.

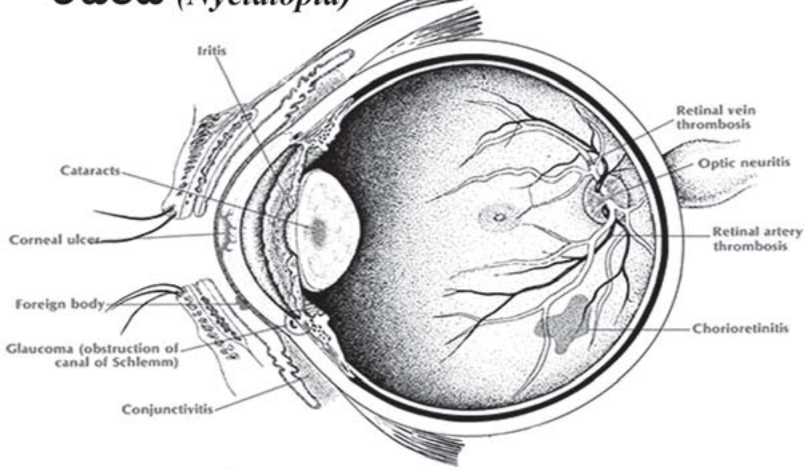


పుష్ప గుచ్ఛము



వస కొమ్ములు

రేచీకటి *(Nyctalopia)*



రేచీకటికి వాడదగు ఆహారాలు













రేచీకటి

ప్రముఖ హాస్య నటులు పద్మనాభం, బ్రహ్మానందం వంటివారు రేచీకటి అల్లుళ్ళుగా నటించి, రక్తికట్టించిన సన్నివేశాలు తెలుగు చలనచిత్ర సీమలో ఆణిముత్యాలవంటివి. అత్తగారింట్లో రేచీకటి అల్లుడు ఎంత బాధలుపడ్డా, పైకి మాత్రం హుందాగా తనకే లోపమూ లేనట్లు నటించడానికి పడే పాట్లు చూస్తుంటే మనకు కడుపుబ్బ నవ్వొస్తుంది. సిగ్గుపడుతూ పాల గ్లాసుతో గదిలోకి వచ్చిన భార్య ఎక్కడుందో కనిపెట్టి పట్టుకోడానికి రాత్రిగుడ్డివాడైన అల్లుడు పడే ఇక్కట్లు, సంక్రాంతికి వచ్చిన అల్లుడు రేచీకటితో కనిపించక పాతర కోసం తీసిన గోతిలో పడికూడా పాతర లోతెంతుందో స్వయంగా దిగి చూసి తెలుసుకోవడం కోసం కావాలనే దిగానని బుకాయించడం చూస్తే ఎంతటివారైనా పొట్ట చెక్కలయ్యేట్లు నవ్వుతారు.

ఆ నటుల బాధలన్నీ నటనే కనుక అవి మనకి సరదాగానే ఉంటాయిగానీ, వాస్తవంగా రేచీకటి రోగులు పడే బాధలు మాత్రం వర్ణనాతీతం.

మన కళ్ళు తక్కువ కాంతిలో సరిగా చూడలేక పోవడం, లేక పూర్తిగా చూడలేక పోవడాన్ని రేచీకటి (Night Blindness) అంటారు. వైద్య శాస్త్రంలో దీన్నే “నిక్టలోపియా” (Nyctalopia) అని అంటారు. గ్రీకు భాషలో 'Nyct'(నిక్ట్) అంటే “రాత్రి” ; 'Alaos' (ఎలావోస్) అంటే “అంధత్వం”. పగలంతా మనకి సూర్యకాంతి ధారాళంగా ఉంటుంది కనుక మన కళ్ళు అన్నిటినీ స్పష్టంగానే చూడగలుగుతాయి. “రేచీకటి” ఉన్నవారు చీకటి పడగానే తమ చుట్టూ ఉన్నవాటిని చూడడానికే బాగా కష్టపడతారు. కారణం వారి కళ్ళకున్న చూసే శక్తికి ఆ కాంతి చాలకపోవడం. కొందరికైతే అసలు రాత్రిళ్ళు పూర్తిగా కళ్ళు కనిపించవు.

రే చీకటి కొందరికి పుట్టుకతో వస్తుంది. కేవలం తల్లిదండ్రుల వారసత్వంగానే కాక గర్భిణులు తగినంత “ఎ-విటమిన్” లేని ఆహారం తీసుకోవడం

కారణంగా కూడా పుట్టే పిల్లలకు రేచీకటి వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొందరిలో కంటికి ఏదైనా బలమైన గాయం తగిలిన కారణంగానూ రేచీకటి రావచ్చు. ఇక తాము రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో తగిన పోషక విలువలు, "ఎ-విటమిన్" లోపించిన కారణంగానూ రేచీకటి రావడం ఉంది.వైద్యులు కంటి ఆపరేషన్ చేసేటప్పుడు అజాగ్రత్తగా వ్యవహరించినా రోగికి రేచీకటి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

సాధారణంగా మనందరి కళ్ళకూ చీకటికి అలవాటుపడే సామర్థ్యం (Adaptation) ఉంటుంది. రేచీకటి ఉన్నవారిలో ఆ సామర్థ్యం తక్కువగా ఉంటుంది. కొందరిలో అసలు ఉండదు.మన కళ్ళలో కాంతికి ప్రతిస్పందించే రెటీనా (Retina) అనే తెర వంటి కణజాలం (Tissue) ఉంటుంది. మన కంటిలోని రెటీనా కెమెరాలోని ఫిల్మ్ పోషించే పాత్రనే పోషిస్తుంది. వస్తువుల ప్రతిబింబాలు ఈ రెటీనా అనే పొర పైన పడిన కారణంగానే మనం వాటిని చూడగలుగుతున్నాం. రెటీనా వెనుకనున్న "దృష్టి నాడి" (Optic Nerve) లోని ఫైబర్ల ద్వారా మెదడులో దృష్టిని గ్రహించే భాగాలకు పంపబడే సంకేతాల కారణంగానే మనం వస్తువులను చూసి గ్రహిస్తున్నాం.

కంటిలో కాంతికి స్పందించే కణాలు (Photoreceptor Cells) ముఖ్యంగా రెండు రకాలు. వాటిని 'Rods' మరియు 'Cones' అంటారు.కాంతి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు 'Rods' పనిచేస్తాయి. అవి వస్తువుల "నలుపు-తెలుపు" ప్రతిబింబాన్ని గ్రహిస్తాయి. ఇక 'Cones' బాగా ఎక్కువ కాంతిలోనే పనిచేస్తాయి. అవి రంగుల్ని కూడా గుర్తిస్తాయి. అలా ముఖ్యంగా ఈ రెండు రకాల కణాల ద్వారా మనం వస్తువులను వాటి రంగు, రూపులతో సహా చూడగలుగుతున్నాం.

రెటీనా పొరయొక్క బాహ్య భాగంలో రాడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. రేచీకటి ఉన్నవారిలో ఈ "రాడ్స్" తమ శక్తిని కోల్పోతాయి.అవి క్రమంగా కాంతికి ప్రతిస్పందించడం మానేస్తాయి. వారికి కాంతిలోనుంచి చీకట్లోకి వచ్చినప్పుడు ఆ చీకటికి అలవాటు పడడానికి కొంచెం సమయం పడుతుంది. గుర్తింపు సామర్థ్యం కూడా తగ్గుతుంది. పుట్టుకతో రేచీకటి ఉన్నవారు కొందరిలో అది క్రమంగా పెరుగుతూ కొంత కాలానికి వారు పగటి వెలుగులో కూడా సరిగా చూడలేక క్రమేపీ అది పూర్తి అంధత్వానికి దారితీయవచ్చు కూడా.

రేచీకటి రావడానికి మరో కారణం "రెటినాల్" (Retinol) లేక 'A-విటమిన్" లోపం. రెటినాల్ అనేది జంతు సంబంధిత "ఎ-విటమిన్". ఆవులు,

మేకలు, గొర్రెలు, చేపలు మొదలగు జంతువుల కార్జం (కాలేయం-Liver) లోనూ, కాడ్ లివర్ ఆయిల్ (Cod Liver Oil) లోనూ రెటినాల్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కారట్, స్పినాచ్, బ్రోకోలి, చిలకడ దుంపలు, గుమ్మడి పండు, ఆప్రికాట్ పళ్ళు, బొప్పాయి, మామిడి, చిక్కుళ్ళు మొదలైన కూరగాయలలోనూ, ఆకు కూరలలోనూ "ఎ-విటమిన్" పుష్కలంగా ఉంది.

రోడోప్సిన్ (Rhodopsin) అనే visual pigment కారణంగా మనం తక్కువ కాంతిలోకూడా చూడగలుగుతాం. ఆ రోడోప్సిన్ ఎ-విటమిన్ నుంచే తయారవుతుంది. అందుకే విటమిన్-ఎ ఉన్న ఆహారం బాగా తీసుకుంటూ ఉంటే మనం చీకట్లో కూడా కొంతమేర చూడగలుగుతాం. ఈ సందర్భంగా నా చిన్నతనంలో నేను విన్న ఓ శ్లోకం నాకు గుర్తుకొస్తున్నది. అదేమిటో చూడండి.

శ్లో. **ఉలూకశ్యచ కపాలే- ఘృతేనా హతకజ్జలం ।**
తేన నేత్రాంజనం కృతౌ- రాత్రౌ పఠతి పుస్తకం ॥

ఈ శ్లోకం ఏ గ్రంథంలోదో తెలియదుగానీ, దీని భావం మాత్రం- గుడ్లగూబ కపాలం (ఇక్కడ మెదడు అనే అర్థం) నేతిలో బాగా వేయించి,దానితో తయారు చేసిన కాటుక కళ్ళకు పెట్టుకుంటే, రాత్రిళ్ళు కూడా మనం(ఏ దీప కాంతి సహాయం లేకుండా) పుస్తకం చదవగలం. గుడ్లగూబ రాత్రించర పక్షి (Nocturnal Bird) అయినందున ఆహార సముపార్జనకోసం అది చీకట్లో వేటాడే అలవాటు చేసుకున్న కారణంగా దాని కళ్ళు చీకట్లో సైతం బాగా చూడగలుగుతాయి. అంతమాత్రంచేత దాని మెదడు కాల్చి చేసిన కాటుక పెట్టుకుంటే మనక్కూడా రాత్రిళ్ళు కళ్ళు బాగా కనిపిస్తాయనడం ఏమేరకు శాస్త్రీయమో.ఇలాంటిదే మరొక ఉదాహరణ ఉంది. "బాలనాగమ్మ కథ"లో మాయల ఫకీరు బాలనాగమ్మ ఎక్కడుందో కనుక్కోడానికి ఒక నల్ల పిల్లిని చంపి దాన్ని కాల్చి ఆ బూడిదతో చేసిన అంజనం కళ్ళకు పెట్టుకుంటే అతడి నివాసమైన నాగళ్లపూడి గట్టుకు వాయవ్య దిక్కుగావున్న పానుగంటి పురం(నేటి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా పానగల్) లో బాలనాగమ్మ అనే అతిలోక సుందరి ఉన్నట్లు కనిపించిందట. మధ్యలో ఉన్న అడ్డుగోడలన్నీ అధిగమించి ఎక్కడో ఉన్న వ్యక్తిని కూడా ఇలా దూర దర్శనం - కేవలం కళ్ళకు అంజనం పెట్టుకున్న కారణంగానే చేయగలగడం ఏ మేరకు సాధ్యం? శాస్త్రీయంగా సాధ్య పడేవిగా రుజువైతేనేగానీ

ఇలాంటివి నమ్మలేం. ఇక ఆ సంగతి అలా ఉంచితే గుడ్లగూబ అంటే గుర్తొచ్చింది. గుడ్లగూబను సంస్కృతంలో "దివాంధమ్" అంటారు. అది దివా -అంటే పగలు గుడ్డిది. వెలుతురు ఎక్కువైతే దానికి కనపడదన్నమాట. ఎంత చిత్రమైన ప్రకృతి! మనుషుల్లో కూడా దివాంధత్వం చాల అరుదుగా ఉంటుంది. వైద్య పరిభాషలో దీన్ని హెమెరలోపియా (Hemeralopia) అంటారు.

సంస్కృతంలో "నక్తమ్" అంటే రాత్రి. నక్తాంధుడు అంటే రేచీకటివాడు. నక్తాన్ధ్యము అంటే రేచీకటి. పాశ్చాత్యులు ఒకప్పుడు రేచీకటిని 'Moon Blink' అనేవారు. ఎందుకంటే వాళ్ళు ఆరుబయట వెన్నెల్లో నిద్రించడం కారణంగా రేచీకటి వస్తుందని నమ్మేవారు.

రేచీకటికి చికిత్సలు

ఆలస్ కార్నీలియస్ సెల్సస్ (Aulus Cornelius Celsus-క్రీ.పూ.25-క్రీ.శ.50) అనే రోమన్ "విజ్ఞాన సర్వస్వ" రూపకర్త 'De medicina' అనే తన గ్రంథంలో రుతుక్రమం సరిగా ఉన్న స్త్రీలకు రేచీకటి రాదనీ, రేచీకటి పీడితులు మగమేక కార్జాన్ని వేయిస్తుంటే వచ్చే స్రావాన్ని కనుగుడ్డుపై రాసుకున్నా, ఆ కార్జాన్ని తిన్నా రేచీకటి నయమౌతుందనీ పేర్కొన్నాడు.

చైనాలో తాంగ్ వంశస్థుల పాలనా కాలం (క్రీ.శ.618-907)లో రాయబడిన కొన్ని వైద్య గ్రంథాలలో గొర్రెలు, పందులు, కుందేళ్ళు, ఎడ్ల కార్జాలు తిన్నా, వాటినుంచి తీసిన రసాన్నిరోజూ కళ్ళలో చుక్కలుగా వేసుకున్నా రేచీకటి నయమౌతుందని పేర్కొన్నారు.

1806 లో లండన్ సమీపంలోని నార్మన్ క్రాస్ (Norman Cross) లో యుద్ధ ఖైదీలకి అజీర్తి కారణంగా రేచీకటి వచ్చిందట.అప్పుడు " క్రిస్మస్ రోజ్" గా ప్రసిద్ధమైన Helleborus niger (Black Hellebore) పువ్వును వారికి వాసన చూపించడం, దాని చూర్ణాన్నే వారిచేత నస్యంగా పీల్పించడం చేసిన కారణంగా ముందు వాళ్ళ అజీర్తి రోగం తగ్గి, ఆ తరువాతనే వారికి కళ్ళు మామూలుగా కనిపించాయట.

భారతీయ సంప్రదాయ వైద్యంలో పిప్పళ్ళను మేక కార్జం(లివర్)లో ఉంచి బాగా ఉడకబెట్టి, ఆ తరువాత ఆ పిప్పళ్ళను అదే ఉడికిన ద్రవంలో నూరి, కళ్ళకు లేపనంలా పెట్టుకుంటూ ఉంటే రేచీకటి తొలగి పోతుందని విశ్వాసం. త్రికటువులలోని

మిగిలిన రెంటితోనూ – అంటే మిరియాలూ, శొంఠి తో కూడా ఇలాగే చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

మిరియాలను పెరుగులో అరగదీసి,దాన్ని కళ్ళకు పెట్టుకున్నా రేచీకటి తొలగి పోతుందని “వాగ్భటం” పేర్కొంది. లేత వెలగ ఆకుల్ని ముద్దగా నూరి తేనెతో కలిపిగానీ, లేక వెలగ (Feronia elephantum) పండు తొడిమను తేనెతో అరగదీసి ఆ గంధాన్నిగానీ కళ్ళకు కాటుకలా పెట్టుకుంటే రేచీకటి క్రమంగా తొలగిపోతుంది.

కుంకుమ, చెందిరము లేక సిందూరము అనే పలు పేర్లు గల ఎర్రని పండ్ల పొద చెట్టు (Mallotus philippensis) మన ప్రాంతాల్లో సుపరిచితమే. దీన్నే కమల, కపిలి వగైరా పేర్లతోకూడా పిలుస్తారు. మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, కుంకుమ పళ్ళు సమానంగా తీసుకుని, వాటిని నీటి తడితో నూరి ఆ గంధాన్ని కళ్ళలో పెట్టుకుంటే రేచీకటి నశిస్తుంది.

చైనాలో లభించే Chinese Motherwort (శాస్త్రీయ నామం Leonurus japonicus) అనే మొక్క విత్తనాలు కండ్ల కలకలు (Conjunctivitis), రేచీకటి లకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్క ఆకులు, ఎండిన పూలు, కాండం రసం, విత్తనాలు, అన్నీ వైద్యపరంగా ఎంతో విలువైనవే. ప్రసవించిన వెంటనే మావి పడడానికి, స్త్రీలకు రుతుక్రమం సరికావడానికి వీటిని వాడతారు. మావికీ, రేచీకటికీ, ఎ–విటమిన్ కీ ఉన్న సన్నిహిత సంబంధాన్ని చైనీయులు ఎప్పుడో గుర్తించినట్లుంది.

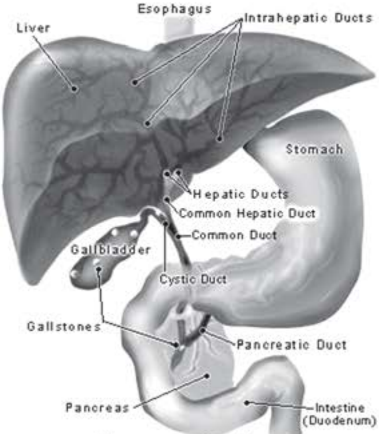
రేచీకటిని పోగొట్టడానికి స్త్రీల ప్రసవకాలంలో వచ్చే “మావి” లేక “మాయ” (Placenta) ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని ఆధునిక వైద్యులు కూడా గుర్తించారు. మావిలో ఉండే స్టెం సెల్స్‌లో రెటినాల్ (ఎ– విటమిన్) చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భిణి గా ఉన్నప్పుడు మావి ద్వారానే గర్భస్థ శిశువుకు తగినంత ఎ–విటమిన్ తల్లి నుంచి బదిలీ అవుతుంది. ప్రసవానంతరం రొమ్ములలోని మమ్మరీ గ్రంధుల ద్వారా అంటే తల్లి బిడ్డకు ఇచ్చే స్తన్యం ద్వారా శిశువుకు తగినంత ఎ–విటమిన్ సరఫరా అవుతుంది. మావి ముక్కను వైద్యులు రేచీకటి పీడితుల కంటి కింది రెప్పల కింద పెట్టి కుట్టి వేస్తే దానిలో ఉన్న రెటినాల్ ను కంటి నరాలు క్రమంగా పీల్చుకునే కారణంగా క్రమంగా రేచీకటి నయమౌతుంది. ఇది కొంచెం మోటు పద్ధతిగా కొందరికి అనిపించినా, ఇదెంతో ప్రభావవంతమైనది. ఇది కాక ఆధునిక వైద్యంలో రేచీకటికి మావి నుంచి తీసిన Placenta Extract ఉపయోగించడమూ ఉంది.

ఏమైనా "సర్వేంద్రియాణామ్ నయనం ప్రధానం" అన్న పెద్దల సూక్తిని మరువకుండా ప్రతి ఒక్కరూ కళ్ళ విషయంలో అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండడం, సకాలంలో సరైన వైద్యుని సలహాలు, సూచనలు తీసుకుంటూ ఉండడం అవసరం. కంటి జబ్బులు, దెబ్బలకు అనాలోచితంగా ఏవేవో పసర్లూ, రసాలూ స్వంతగా వాడుకుంటే ఒక్కోసారి మొదటికే మోసం వచ్చి కళ్ళు దెబ్బతినే అవకాశం కూడా ఉంది. త్రికటువులే కాక కొందరు పొగాకు రసం వాడడం, ఇంకొందరు కంటికి ఆవిరి అయిందని బంగారు, వెండి వస్తువులతో రుద్దడం చేసి ఆ కారణంగా కళ్ళు దెబ్బతిన్న సందర్భాలూ ఉన్నాయి. అత్యంత ఆధునిక వైద్యవిధానాలు, వైద్యులు అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు కంటి విషయంలో పూర్తిగా నిపుణుల పర్యవేక్షణలోనే చికిత్స చేయించుకొనడం మంచిది. కన్ను అతి సున్నితమైంది కనుక వైద్యం వికటించే అవకాశాలు ఎక్కువ. అంచేత కంటికి సంబంధించి మాత్రంఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగానే ఉంటారు కదూ?





గోరోజనము *(Cow's Bezoar)*





ఆవు పసరు తిత్తిలో రాళ్ళు (గాల్ స్టోన్స్)









గోరోజనము

గోరోచనము అన్నా గోరోజనము అన్నా ఒకటే. "శబ్ద రత్నాకరం" లో "గోరోచనము" అంటే "ఆవుల కడుపులోనుండి యెత్తెడి యొక వస్తువు" అని ఉంది. "రోచన" అంటే "ప్రకాశించేది" అని అర్థం. గోరోచనము అంటే "గోవుకు సంబందించిన ప్రకాశమానమైన ద్రవ్యము" అని అర్థం. అది స్వర్ణ కాంతితో ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. గోరోజనాన్ని "రోచన" అనీ, "గోపిత్త సంభూత" అనీ కూడా అంటారు. స్త్రీ శీలం ప్రకాశమానమైనదనో ఏమో శీలవతియైన ఉత్తమ స్త్రీని కూడా "రోచన" అంటారు. వాటి ప్రకాశవంతమైన పుష్పాలనుబట్టి ఎర్ర కలువనూ, కొండ బూరుగు (Ceiba malabarica) నూ కూడా "రోచన" అనే పిలుస్తారు. చాల మంది 'loose motions' ని "నీళ్ళ విరోచనాలు" అంటారు. అవి విరోచనాలు కావు. వాటిని విరేచనాలు అనాలి. విరోచనము అంటే "బాగా ప్రకాశించేది" అని అర్థం. అన్నట్లు బాగా ప్రకాశమానమైన వాడనేనేమో రాక్షస రాజు ప్రహ్లాదుడు తన కుమారుడికి "విరోచనుడు" అనే పేరు పెట్టాడు. విరోచనుడు బలి చక్రవర్తి తండ్రి. ధృతరాష్ట్రుడి నూర్గురు కుమారులలో కూడా ఒక విరోచనుడు ఉన్నాడు. అతడిని దుర్విరోచనుడు అని కూడా అంటారు. "గోరోచము" అంటే yellow orpiment'. Orpiment అంటే కలరింగ్ పిగ్మెంట్ గా వాడే ఆర్సెనిక్ ట్రై సల్ఫైడ్ (As_2S_3) అనే ఒక ఖనిజం. లాటిన్ భాషలో auri (golden), pigmentum అనే రెండు శబ్దాలు ఈ "ఆర్పిమెంట్" అనే పదానికి మూలం. ప్రకాశవంతమైన దీని బంగారు పసుపు వన్నె కారణంగా దీనికీ పేరు సార్థకం. గోరోచము అనేది పైన పేర్కొన్నట్లు ఒక ఖనిజం. గోరోచనాన్ని కూడా గోరోచము అని అంటారు. అది కూడా మెరిసే బంగారు పసుపు వన్నె కలిగివుంటుంది. అయితే గోరోచనాన్ని ఆవు పైత్య రసం (bile) నుంచి తయారు చేస్తారు. ఆవు తల ఈ పిగ్మెంటుకు మూలస్థానమని భావిస్తారు.

సహజసిద్ధంగా లభించే గోరోజనం అంటే ఆవు లేక ఎద్దు యొక్క మూత్ర సంచి (Urine Bladder) లోనూ, వాటి పైత్య రసం నిలువ ఉండే పసరు తిత్తి

(Gall Bladder) లోనూ ఏర్పడే గుండ్రటి రాళ్ళు. సాధారణంగా ఇవి లేత బంగారు పసుపు వన్నెలో ఉంటాయి. అరుదుగా లేత ఆకుపచ్చ వన్నె లోనూ ఉంటాయి. హిందీలో వీటిని గోరోచన్ అనీ, బెజోవార్ (Bezoar) అనీ అంటారు. ఇంగ్లిష్ లో గోరోజనాన్ని Serpent stone అనీ Gall stone అనీ అంటారు. భారతీయ వైద్యంలో గోరోజనము చాల విలువైనదని భావిస్తారు. మోతాదు వడ్ల గింజలో ఆరవ వంతు నుంచి నాల్గవ వంతు వరకు. ఇది పరిమళభరితంగా ఉంటుంది. శరీరాన్ని బాగా చల్లబరుస్తుంది. గర్భపాతం కలిగిన స్త్రీలకు గోరోజనం ప్రత్యేకించి ప్రయోజనకరం.

రాళ్ళ రూపంలో ఆవు లేక ఎద్దు యొక్క మూత్రసంచిలోనూ, పసరు తిత్తిలోనూ లభించే సహజ గోరోజనం కాక మనం తయారు చేసుకునే కృత్రిమ గోరోజనమూ ఉంది. ఆవు లేక ఎద్దు యొక్క కాలేయం ఉత్పత్తి చేసే చేదైన, దుర్వాసనతో కూడిన, ముదురు పసుపు, ఆకుపచ్చ వర్ణాల మిశ్రమంగా ఉండే చిక్కటి తాజా పైత్య రసాన్ని (Fel Bovis) ఆ జంతువు యొక్క పసరు తిత్తి (gall bladder) నుంచి పిండి, దానిలో వెంట్రుకలు, చెక్క ముక్కలు, మెగ్నీషియా (మెగ్నీషియం ఆక్సైడ్– MgO) ఫాస్ఫేట్ ఆఫ్ లైమ్, నాము లేక సుద్ద (white pipe-clay) మొదలైనవి కలిపి ఈ కృత్రిమ గోరోజనం తయారు చేస్తారు. దీనిని శుద్ధ గోరోజనము (Fel Bovinum Purificatum - Purified Ox-gall) అంటారు. దీని తయారీ కోసం పై మిశ్రమంలో ఆల్కహాల్ కలిపి, బాగా మరగకాస్తారు. మనం తీసుకున్న పైత్యరసం మూడో వంతుకు అయ్యేవరకు మరిగించి, డిస్టిలేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా ఆ మిశ్రణం గట్టిపడి గోలీలుగా తయారుచేసేందుకు అనువైనదిగా అయ్యేవరకు మరిగిస్తారు. గోరోజనం చాల పెళు సుగా ఉంటుంది. గోరోజనాన్ని వేళ్ళ మధ్యలో నలిపి పొడి చేయవచ్చు. అది పరిమళభరితంగా ఉంటుంది. చలువ చేస్తుంది. సుఖ విరేచనకారి. పసరు తిత్తిని ప్రేరేపించి, పైత్యరసం జారీగా స్రవింపజేస్తుంది (Cholagogue) ఉన్నట్టుండి కండరాలు బిగుసుకుపోవడాన్ని నివారిస్తుంది (Anti-spasmodic). తడపర, మశూచికం సోకినప్పుడు శరీరంలోని అదనపు వేడిని తగ్గించి ఒళ్ళు చల్లబరచడానికి పనిచేసే ద్రవ్యంగా గోరోజనానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. కోరింత దగ్గు, నీళ్ళ విరేచనాలు మరియు కలరా లక్షణాలు కనుపించినప్పుడు ఇదెంతో ప్రయోజనకరం. పొట్టలోని కండరాలు ఉన్నట్టుండి బిగుసుకుపోయినా, రోగికి మూర్ఛలు వస్తున్నా, పైత్య రసం సరిగా జారీ కాక జీర్ణక్రియ కుంటుపడినా, కామెర్ల వ్యాధి వచ్చినా, స్త్రీలకు గర్భస్రావం

లవంగము *(Syzygium Aromaticum)* మిర్టేసీ *(Myrtaceae)* కుటుంబం



లవంగ వృక్షం



పూలు, మొగ్గలు



పచ్చి మొగ్గలు



ఎండు లవంగాలు



లవంగాలు



లవంగ నూనె

జాజికాయ - జాపత్రి (*Myristica fragrans*) మైరిస్టికేసీ (*Myristicaceae*) కుటుంబం



జాజి చెట్టు



కోతకొచ్చిన కాయ





లోపలి జాజికాయ,
దానిపై జాపత్రి



ఎండబెట్టిన జాపత్రి





జాజికాయలు, పొడి



జాజికాయ ధృతి (తైలం)

కుంకుమ పువ్వు *(Crocus Sativus)* ఇరిడేసీ *(Iridaceae)*









పూల నుంచి కీలాగ్రాలను వేరుచేయడం





సిసలైన కుంకుమ పువ్వు







కుంకుమ పువ్వు వేసిన వంటకం



వైద్యంలో కుంకుమ పువ్వు

(చిన్న) ఏలకులు *(Elettaria cardamomum)* జింజిబరేసి *(Zingiberaceae)*

















ఏలకి ధృతి
(Essential oil)



ఎర్ర చందనం లేక రక్త చందనం *(Pterocarpus santalinus)*

ఫాబేసీ *(Fabaceae)* కుటుంబం



ఎర్ర చందనం వృక్షం



ఆకులు, పూలు



ఆకులు, పూలు



ఆకులు, పూలు



కాయలు

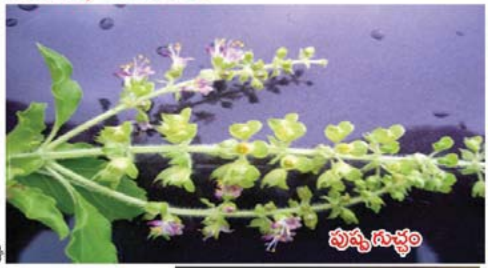


ఎర్ర చందనంతో చేసిన చదరంగం పావులు
(Chessmen)

లక్ష్మీ తులసి *(Ocimum tenuiflorum* లేక *Ocimum sanctum)*

లామియేసీ *(Lamiaceae)* కుటుంబం





పుష్ప గుచ్ఛం

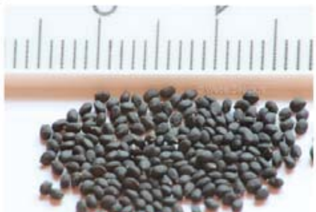








పువ్వు



తులసి విత్తనాలు







తులసి హెర్బల్ టీ



'హిమాలయ' తులసి ఎక్స్‌ట్రాక్ట్



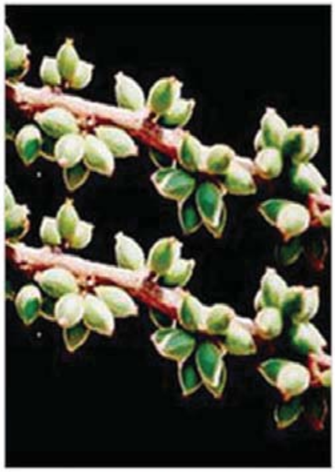
తులసి లిక్విడ్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్

ఎర్ర లొద్దుగ (లోధ్ర) *(Symplocos racemosa)*

సింప్లాకేసీ *(Symplocaceae)* కుటుంబం



పుష్పాలు



కాయలు

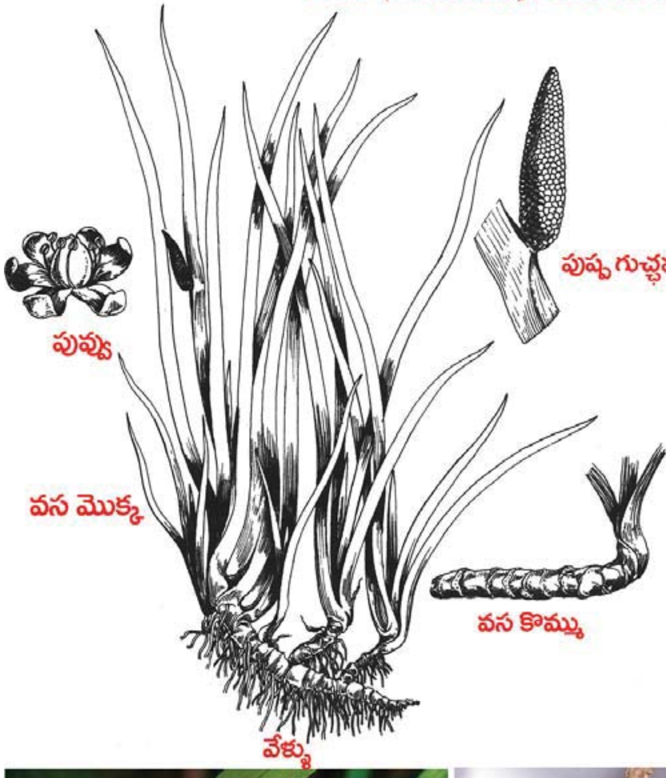






వస *(Acorus calamus)*

ఆరేసీ *(Araceae)* కుటుంబం





వసకొమ్ము టింక్చర్



పుష్ప గుచ్ఛము

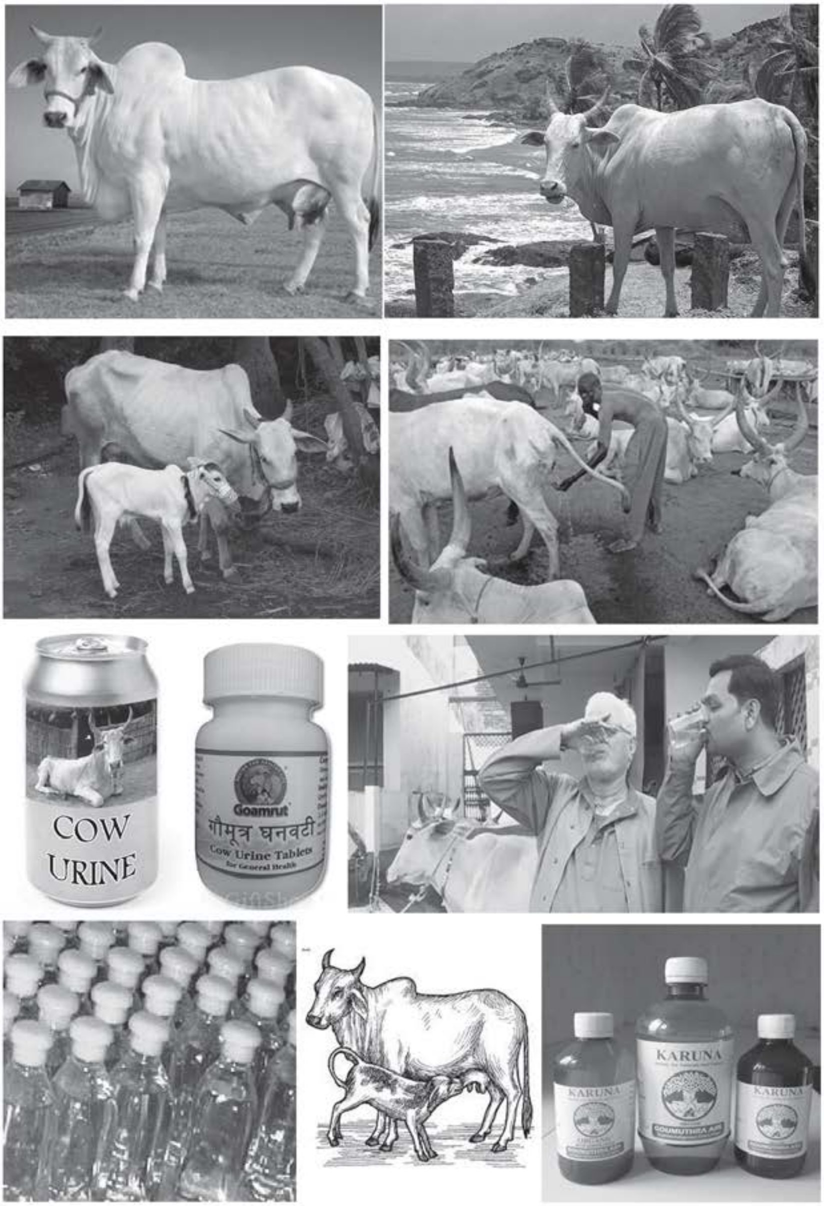


వస కొమ్ములు

అయినా గోరోజనం బాగా పనిచేస్తుంది. పసి పిల్లలకు ఆకుపచ్చ విరేచనాలు అవుతున్నా, మలబద్ధకం ఏర్పడినా ఇది వాడదగినది. అలాగే శిశువుల వాతరోగాన్నీ, అజీర్తినీ, అగ్ని మాంద్యాన్నీ పోగొడుతుంది. నరాలకు సత్తువనిస్తుంది. చెమట పుట్టించి (Diaphoretic), జ్వరాన్ని పోద్రోలి ఇది శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. ఇది పైత్యం, కాక చేస్తుంది. వీర్య వృద్ధి చేస్తుంది. శరీరానికి చక్కటి కాంతినిస్తుంది. సాధారణంగా పెద్దలకు మోతాదు ఐదు నుంచి పది వడ్లగింజల ఎత్తు. పిల్లలకు వయస్సునుబట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకోవాలి. చర్మరోగాలకు వాడే కొన్ని మందుల తయారీలో గోరోజనాన్ని కలుపుతారు. గ్రీకు ప్రాచీన కావ్యం "ఇలియడ్" లో మెకేయన్ (Machaon) అనే (మన సుశ్రుతుని వంటి) శస్త్ర చికిత్సా నిపుణుడు పాము కాటుకు గురై, ఆ విష ప్రభావం కారణంగా కండరాలు బిగుసుకుపోయిన ఫిలోక్టిటీజ్ (Philoctites) అనే యోధుడికి చేసిన చికిత్సలో బిగుసుకుపోయిన కండరాలు, రక్తప్రసార వ్యవస్థలను చక్కదిద్దడానికి ఈ గోరోజనాన్ని (Serpent Stone) ఉపయోగించాడట. ఇవీ గోరోజనం గురించిన ముచ్చట్లు.



గోమూత్రము



గోమూత్రం ప్రయోజనాలు

"మూత్రపానం చేసి జీవించడం కన్న- మద్యపానంచేసి మరణించడం మిన్న" అన్నాడు మానధనుడూ, మద్యపానప్రియుడూనైన మహాకవి శ్రీశ్రీ- మాజీ ప్రధాని మొరార్జీ దేశాయ్ రోజూ చేసే స్వమూత్రపానాన్ని విమర్శిస్తూ. మొరార్జీ రోజూ తాగే ఆయన స్వమూత్రానికి శ్రీశ్రీ ఎగతాళిగా "మొరార్జిన్ను" అనే ముద్దుపేరు కూడా పెట్టారు. "జిన్" అనేది ఓ తరహా మద్యం. వైద్యపరంగా స్వమూత్ర పానానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయంటారు ప్రాచీనులు. అదలా ఉంచి గోమూత్రం ప్రయోజనాల సంగతేమిటో చూద్దాం.

ఆవుకివ్వబడిన ప్రాముఖ్యం

భారతీయ ఆధ్యాత్మిక చింతనలో ఆవుకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. హిందువులు దాన్ని "గోమాత" అంటూ పూజిస్తారు. పశుపాలనే వృత్తిగా కలిగిన ఋగ్వేద ఆర్యులు సహజంగానే గోవుకు ఎంతో ప్రాధాన్యమిచ్చారు. అన్నిటికీ వారికి ఆవే కొలబద్ద. పెద్ద పిలకను "గోష్పాదమంత (ఆవు పాదమంత) పిలక" అనేవారు. మేతకు అడవికి వెళ్ళడానికి ఆవులను వదిలిపెట్టే ప్రభాత సమయాన్ని "గోవిసర్గ" (లేక " గోసర్గ") వేళ అన్నారు. అడవికి మేతకు వెళ్ళిన ఆవులు సాయంత్రం ఇంటికి తిరిగొచ్చేటప్పుడు తమ గిట్టలతో దుమ్ము లేపుకుంటూ వస్తాయి. దూరాన్నుంచి కనిపించే ఆ దుమ్ము మేఘాలే సాయంత్రం అయిందనడానికి సంకేతం. అంచేత సాయం సంధ్యా సమయాన్ని ఆర్యులు "గోధూళి వేళ" అనేవారు. నోట్లూ,నాణాలు లేని రోజుల్లో వారికి ఆవే కరెన్సీ. భూమి, వివిధ వస్తువుల కొనుగోళ్ళు, అమ్మకాలకు , అన్ని సేవలకు వారు చేసే చెల్లింపులన్నీ – ఆర్యులు ఆవు అనే కరెన్సీ ద్వారానే చేసేవారు.

రెండు మైళ్ళు లేక ఒక క్రోసు దూరాన్ని కూడా వారు "గవ్యూతి" (ఒక ఆవును ఉదయం వదిలితే అది సాయంత్రానికి గడ్డి మేస్తూ వెళ్ళగలిగేటంత దూరం) అన్నారు. "గోక్షురం" అంటే ఆవు గిట్ట. దానికి గుచ్చుకుని బాధించే పల్లేరు కాయనూ

వారు "గోక్షురం" అనే పేరుతోనే పిలిచారు. "ఆవు నెయ్యి" ఉండేటంత శుద్ధంగా ఉంటుందని కామోసు ఆర్యులు వాన నీటిని కూడా "గోఘృతం" అన్నారు. కులం లోని అంతర్భాగమైన "గోత్రం" అనే శబ్దం అసలు అర్థం "గోశాల" అని. "గోముఖం" అనే పేరును వారు ఒక సంగీత వాద్యానికి కూడా పెట్టారు. ఆవు పాలను, పెరుగునూ, మజ్జిగనూ వారు "గోరసం" అన్నారు – "రసమ్" అంటే అమృతం అనే అర్థంలో. ఒకచోట సమావేశం కావడాన్ని కూడా వారు ఆవు పేరిటే "గోష్ఠి" అన్నారు. దాని తెల్లని రంగునుబట్టి నవరత్నాలలో ఒకదానికి వారు "గోమేద" (గోమేదిక)అని పేరు పెట్టారు. రెండు క్రోసుల దూరాన్ని వారు "గోరుతం" అన్నారు. ఆవు పొదుగు లాగా ఉంటుందని ద్రాక్షపళ్ళ గుత్తిని వారు "గోస్తనీ" అన్నారు. ఆవుకింత ప్రాముఖ్యమిచ్చిన ఆర్యులు ఆవుల కొట్టాన్ని పవిత్ర స్థలంగా భావించి "గోతీర్థం" అన్నారు. శుభ్ర జలంలా ఎన్నో ప్రయోజనాలేకాక మరెన్నో వైద్యపరమైన ఉపయోగితావిలువలు కలిగినదనే భావంతోనే వారు గోమూత్రాన్ని "గోజలం" అన్నారు.

మన ప్రాచీనులు ఆవుకూ, ఆవు మూత్రానికీ వున్న ఏ విలువలను గుర్తించి దాన్ని ఇంత పూజనీయంగా భావించారో మనం ఇప్పుడు తెలుసుకోవాల్సి ఉంది. మన ప్రాచీనులు వైద్య విలువలు కలిగినవిగా ఎనిమిది మూత్రాలను గుర్తించారు.

శ్లో. **గజోష్ట్ర గవ్య మహిషీ ఖర వాజ్యజికానృణాం ।**
మూత్రం మూత్రాష్టకమిదం శ్వయథుం కామిలాంహరేత్॥

(ధన్వంతరి నిఘంటువు)

గజము(ఏనుగు), ఉష్ట్ర(ఒంటె), గవ్య(గోవు యొక్క), మహిషీ(గేదె), ఖర(గాడిద), వాజి(గుర్రం), అజికా(ఆడ మేక) మరియు నృణాం(నరుని యొక్క) మూత్రాలు ఎనిమిదింటినీ "మూత్రాష్టకం" అంటారు. అవి శ్వయథు (వాపు– swelling or intumescence)నూ, కామిలా (కామెర్ల రోగాన్నీ) హరిస్తాయి.

ఆవు మూత్రం, గోమయం (ఆవు పేడ), గోక్షీరం (ఆవు పాలు), దధి (పెరుగు), సర్పిస్ (నేయి) – ఇవన్నీ సమాన భాగాలుగా తీసుకుని ఒకచోట చేరిస్తే దాన్ని "పంచ గవ్యం" (ఆవుకు సంబంధించిన ఐదు ద్రవ్యాలు) అంటారు. ఇది సర్వ పాపాలనూ (ప్రాచీనులు రోగాలకు పాపాలు మూలమని నమ్మారు కనుక "సర్వ పాపాలు" అంటే "సర్వ రోగాలు" అని మనం భావిద్దాం), గుల్మం(ప్లీహ గ్రంథి వాపు–Chronic

enlargement of the Spleen), విద్రధి (An Abscess – చీముతో కూడిన వ్రణం) – వీటిని నశింపజేస్తుంది.

బలాన్నీ, బుద్ధినీ కలిగించి గోమూత్రం దీర్ఘాయుష్షునిస్తుంది. పొట్టలోని మలినాలను పోగొట్టి పొట్టకు బలమిస్తుంది. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. రక్త వికారాలను హరిస్తుంది. త్రిదోషాలనూ హరిస్తుంది. హృద్రోగాలను పోగొట్టే గోమూత్రం విషాలకూ చక్కటి విరుగుడు.

రోజూ గోమూత్రం సేవిస్తుంటే శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తి పెంపొందుతుంది. ఆవు మూత్రం క్రిమినాశినిగా పేరొందింది. వివిధ క్రిములను నశింపజేసి, వాటి కారణంగా వచ్చే వ్యాధులను అది నిరోధిస్తుంది.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానాన్ని అనుసరించి మన శరీరంలో త్రిదోషాలు – కఫదోషం, వాతదోషం, పిత్త దోషం– సమస్త వ్యాధులకూ మూల కారణం. ఆవు మూత్రం కఫవాతపిత్తాలు మూడింటిమధ్య సమతౌల్యాన్ని కలిగించే కారణంగా వ్యాధి నివారణ సుసాధ్యం అవుతుంది.

"మనం ఎంతకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించగలం?" అనే ప్రశ్నకు సమాధానం "మన కాలేయం ఎంతకాలంపాటు చక్కగా పనిచేస్తుంది?" అనే మరో ప్రశ్నపై ఆధారపడి ఉంది. మన శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన రక్తం తయారవడానికీ, శరీరానికి రోగ నిరోధక శక్తి పెంపొందడానికీ మన కాలేయం(లివర్) మూలం. గోమూత్రం లివర్ యొక్క పనితీరును మెరుగు పరచే కారణంగా మనలో రోగ నిరోధక శక్తి పెంపొంది, మనం దీర్ఘకాలంపాటు ఆరోగ్యంగా జీవించగలం.

మన శరీరంలో అత్యావశ్యకమైన జీవశక్తినిచ్చే సూక్ష్మ పోషకాలు (Micronutrients) కొన్ని రోజూ మన మూత్రం ద్వారా బయటకు వెళ్లి పోతాయి. ఆ శక్తి ప్రదాతలను కోల్పోయిన కారణంగా మనకు వార్ధక్యం త్వరగా వచ్చేస్తుంది. మనం రోజూ కోల్పోయే సూక్ష్మ పోషకాలన్నీ గోమూత్రంలో ఉన్నాయి. రోజూ గోమూత్రం సేవించడం ద్వారా మనం కోల్పోయిన సూక్ష్మ పోషకాలను తిరిగి పొంది, మనలో జీవశక్తి పెంపొందే కారణంగా, ముదిమి పైబడే వేగం తగ్గి దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించగలం. అందుకే గోమూత్రాన్ని కొందరు అమృతతుల్యంగా భావిస్తున్నారు.

గోమూత్రంలో ఎన్నో ఖనిజాలున్నాయి. ప్రత్యేకించి గోమూత్రంలో ఉన్న రాగి, బంగారు లోహాలు మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. రాగి

(Copper-Cu) మన శరీరంలో పేరుకున్న అవాంఛిత కొవ్వుల్ని కరిగిస్తుంది. కొత్తగా కొవ్వు పేరుకొనడాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఆరం హైడ్రాక్సైడ్ (Aurum Hydroxide-Au OH) అనే బంగారు లోహ మిశ్రమం క్రిమినాశినిగానూ, విషహారిణిగానూ పనిచేసి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెంపొందిస్తుంది.

మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా మన నరాల వ్యవస్థ దెబ్బతిని, మనం పలు రోగాలబారిన పడుతూ ఉంటాం. ఒత్తిళ్ళ కారణంగానే తరచు గుండెపోటుతో అకాల మరణాలూ సంభవిస్తుంటాయి. గోమూత్రాన్ని "మేధ్యం" – అంటే మెదడుకు బలాన్నిచ్చేది–అనీ, "హృద్యం"–అంటే గుండెకు బలాన్నిచ్చేది – అనీ అంటారు. గోమూత్రపానం కారణంగా మన మెదడు, గుండె దృఢమై మనం ఎంటువంటి రోగాలు, రొష్టుల పాలబాడకుండా దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించగలం.

ఈ ఆధునిక యుగంలో మనం పలు వ్యాధులకు ఏవేవో మందులు మోతాదుకు మించి ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. మన శరీరంలో వాటి అవశేషాలు అలాగే ఉండి క్రమంగా విషతుల్యాలుగా మారతాయి. వాటి కారణంగా పలు వ్యాధులు వస్తాయి. విషహారిణిగా పేరొందిన గోమూత్రం మన శరీరంలోని విషతుల్యమైన మాలిన్యాల ప్రభావాన్ని పోద్రోలి, శరీరాన్ని రోగరహితంగా చేస్తుంది.

గోమూత్రంలో రాగి ఉంది. రోజూ గోమూత్ర పానం చేసేవారి శరీరాల్లోకి రాగి సమృద్ధిగా చేరుతుంది.మన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణంలోని విద్యుత్ తరంగాలు మన శరీరంలోని (ఉత్తమ విద్యుద్వాహకమైన) రాగి కారణంగా అతి సూక్ష్మ ప్రవాహాలుగా మన శరీరంలోకి ప్రవేశించి రోగాలబారినుంచి మనకు రక్షణనిస్తాయి.దాంతో మనం దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

గోమూత్రం గొప్ప దీపనకారి. అది జఠరాగ్ని దీపనం చేస్తుంది. అంటే ఆకలిని పెంచుతుంది. అన్ని రోగాలూ మందాగ్ని (Low Fire or Low Digestive Capacity) కారణంగానే మొదలౌతాయి."సర్వే రోగాః హి మందేఽగ్నౌ" అన్న నానుడి ప్రసిద్ధమే. శరీరంలో జఠరాగ్ని ప్రబలంగా ఉన్నవారి దరికి ఏ రోగాలూ రావు. రోజూ గోమూత్రపానం చేసేవారికి మందాగ్ని తొలగిపోయి, జఠరాగ్ని ప్రబలమయ్యే కారణంగా వారు ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారు.

గోమూత్రంలో ఉండే నత్రజని (N2) మరియు దాని మిశ్రమాలు రక్తంలో ఉండే విషాలు (Toxins), దోషాలను పోగొట్టి, మూత్రవాహికకూ, కిడ్నీలకూ

ఉత్తేజాన్నిస్తాయి. అవి మూత్రకారిగానూ పనిచేస్తాయి. గోమూత్రంలో ఉండే అమోనియా (NH3) కఫవాతపిత్త దోషాలను పోగొడుతుంది.

గోమూత్రంలో ఉండే గంధకం I(Sulphur-S) పెద్ద పేగులలోని కదలికలకు దోహదం చేయడమేకాక రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఇనుప ధాతువు (Iron-Fe) ఎర్ర రక్తకణాల (Red Blood Corpuscles), హీమోగ్లోబిన్ (Haemoglobin) తయారీలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

గోమూత్రంలోని యూరియా (Urea- NH2--CO--NH2) మూత్రం తయారీ మరియు విసర్జనలను నియంత్రిస్తుంది. మూత్ర మార్గంలోని రాళ్ళను ఫాస్ఫరస్ (P) తొలగిస్తుంది. సోడియం (Na) రక్తశుద్ధి చేస్తుంది. పొటాషియం (K) వంశ పారంపర్యంగా సంక్రమించే కీళ్ళవాతం (Rheumatism) నయం చేసి, ఆకలి పెంచి, కండరాల నిస్సత్తువనూ, బద్ధకాన్నీ పోగొడుతుంది. కాల్షియం (Calcium-Ca) రక్త శుద్ధిచేసి ఎముకల్ని గట్టిపరుస్తుంది. మాంగనీసు (Mn) క్రిమి సంహారిగా పనిచేస్తుంది. ఉప్పు (Sodium chloride-NaCl) రక్తం లోని ఆమ్ల తత్వాన్ని తగ్గించడమే కాక క్రిమిసంహారిగా పనిచేస్తుంది.

ఇక గోమూత్రంలోని A,B,C,D,E విటమిన్లు మనం చురుగ్గా ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి తోడ్పడతాయి. మిగిలిన ఖనిజాలు మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. ఎంజైములు (Enzymes) శరీరంలోని గ్రంథులన్నీ వాటి వాటి రసాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గోమూత్రంలో ఉండే క్రియాటినీన్ (Creatinine - C4H7N3O) క్రిమి సంహారకంగా పని చేస్తుంది.

ఆవు మూత్రంలో అమ్మోనియా గాఢ రూపం (Concentrated Form) లో ఉన్న కారణంగా దాన్ని పైపూత మందుగానూ, లోనికి కూడా వాడతారు. లివర్ సిరోసిస్ (Cirrhosis of the liver) కు ఒకటి లేక రెండు ఔన్సుల మోతాదులో లోనికిస్తే అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. గోమూత్రం మూత్రకారి, విరేచనకారీ కూడా. "పునర్నవ మందుర", "మరిచాద్య తైల" మొదలైనవి తయారు చేయడంలో గోమూత్రాన్ని వాడతారు. పొట్టవాపు, కడుపు నొప్పితో కూడిన అజీర్తి, పొట్టలో నీరు చేరడం (Ascites) జలోదరం (Dropsy; Anasarca) కామెర్లు, కుష్ఠు, విపరీతమైన దురదతోనూ, వాపుతోనూ కూడిన మొండి ప్రూరిగో (Prurigo) అనే చర్మ వ్యాధి, ఇంకా ఇతర మొండి చర్మవ్యాధుల నివారణకు గోమూత్రాన్ని వాడతారు. విరేచనాలకు

ఆముదం తాగేటప్పుడు దానితోపాటు కాస్త గోమూత్రం కూడా కలుపుకుని తాగితే చక్కగా విరేచనాలు అవుతాయి. మలబద్ధకంతో కూడిన జ్వరాల్లో, మొండి మలేరియా జ్వరాల్లో, ముఖం ఎర్రబారడం (Flushed Face), తలనొప్పి మొదలగు వాటిలో ఒక ఔన్సు తాజా వెచ్చని గోమూత్రం తాగిస్తే తక్షణ ప్రయోజనం ఉంటుంది.

పలు లోహాలను కరిగించేటప్పుడు, శుద్ధిచేసేటప్పుడు గోమూత్రాన్ని వాడతారు. వైద్యంలో వాడే పలు తైలాలు, కషాయాల తయారీలోనూ గోమూత్రం ఉపయోగిస్తారు.

ప్రాచీనుల మూత్రవైద్యం :-

జటామాంసి వేళ్ళు, దశమూలాలు మొదలగు వాటితో కాచిన కషాయంలో మేక మూత్రం కలిపి లోనికిస్తే మూర్ఛ రోగం (Epilepsy) తగ్గిస్తుందని సుశ్రుతుడు పేర్కొన్నాడు. ప్రాచీన భారతీయ వైద్యులు క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులు మేకల పక్కనే పడుకుని, అవి మూత్రం విసర్జించినప్పుడు వెలువడే అమ్మోనియా పీలుస్తూ ఉంటే వ్యాధి త్వరగా నయమౌతుందని సూచించారు.

చరకుడు గోమూత్రం వాసన వచ్చే శిలాజత్ వైద్యపరంగా ఎంతో ప్రయోజనకరమని పేర్కొన్నాడు. (చరక సంహితా–చికిత్సా స్థానం--I-60). బహుశా దానికీ గోమూత్రానికున్న ప్రయోజనాలే ఉండి ఉంటాయి.

శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు తన "ఆముక్తమాల్యద" కావ్యంలో రెడ్లు వర్షాకాలంలో వారు పడుకునే మంచాల కింద మేక ఎరువు (faeces of goat) కుంపటి పెట్టుకునే వారని పేర్కొన్నాడు. ("గురుగుం జెంచలి" పద్యం -- 4-134). ఆ పద్యం చదివినప్పుడు మేక ఎరువుతో నిప్పులు రాజేసి ఆ కుంపటి నుంచి వచ్చే పొగ పీల్చడం వల్ల ఆరోగ్యరీత్యా ఏదైనా ప్రయోజనం ఉంటుందనే వారు అలా చేసి ఉంటారని భావించాను. తరువాత "వస్తుగుణదీపిక" చూస్తే, దానిలో ఎండిన మేక పెంటికల సెగ వాతరోగులకు మంచిదనీ, మేక పెంటికలను మేక మూత్రంతో కలిపి శరీరానికి పూస్తే క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనకరమనీ ఉంది. అలాగే మేక గురదాలు (కిడ్నీలు) వండుకు తింటే మన కిడ్నీలకు బలమనీ, మేక గుండె తింటే మన గుండెకు బలమనీ, మేక పోతు కర్పూరాలు (వృషణాలు) తింటే పురుషులకు వీర్యవృద్ధి కలుగుతుందనే విషయాలు వైద్యపరంగా రుజువైనవే. అన్ని జంతువుల పాలలో మేక పాలు శ్రేష్ఠమనీ, అవి

తేలికగా అరుగుతాయనీ గాంధీజీ ఎప్పుడూ మేక పాలే తాగేవారు. ఆడ మేక మూత్రానికి కూడా ఎన్నో వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్నాయి.

మానవ మూత్రం కూడా పొట్టకూ, గుండెకూ చురుకుదనం కలిగిస్తుందనీ, వాతం, క్రిమిరోగాలు, చర్మరోగాలలో మానవ మూత్రం ఎంతో ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుందనీ శాస్త్రపరిశోధనలు రుజువు పరిచాయి. అందుకే మొరార్జీ స్వమూత్ర పానం చేస్తూ దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించారేమో!

ప్రస్తుతం చాలా మంది ఎయిడ్స్ రోగులుకూడా శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి పెరగడం కోసం గోమూత్ర పానం చేస్తున్నారట. పదిహేను ఇరవై సంవత్సరాలుగా తీవ్రమైన, మొండి తలనొప్పి, మైగ్రేన్ లతో బాధపడేవారు సైతం కేవలం గోమూత్ర చికిత్స ఆరునెలలపాటు చేసి బాధలనుండి విముక్తులయ్యారని పేపర్లలో వార్తలు చూస్తున్నాం. ఈ వైద్యం చేసుకుంటున్నవారు తమకు ఒత్తిడి దూరమైందనీ, జ్ఞాపక శక్తి మెరుగైందనీ పేర్కొంటున్నారట. మధ్య ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని ఇండోర్ లో ఉన్న Cow Urine Treatment and Research Centre(CUTRC) గోమూత్రం యొక్క వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలపై లోతైన పరిశోధనలు సాగిస్తున్నదట. అయితే గోమూత్రం సర్వరోగ నివారిణి (Panacea or Cure- all) అని ఆ సంస్థ వారు చేసుకుంటున్న ప్రచారం మాత్రం కేవలం వ్యాపార దృష్టితో చేస్తున్నట్లే కనిపిస్తున్నది. గోమూత్రానికి కొన్ని వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్నది వాస్తవమే. భారతీయ సంప్రదాయ వైద్యులు గోమూత్రాన్ని అనాదిగా కొన్ని రోగ చికిత్సలలో ఉపయోగిస్తున్నదీ వాస్తవమే. అయినా అది సర్వరోగ నివారిణి మాత్రం కాదు. ఇటీవల కొందరు తమ స్వార్థ వ్యాపార ప్రయోజనాలకోసం గోమూత్రం సర్వరోగ నివారిణి అని ప్రచారం చేస్తూ, సీసాలలో గోమూత్రాన్ని విచ్చలవిడిగా అమ్ముకుంటున్నారు. వారు సీసాలలో అమ్ముతున్నది నిజంగా గోమూత్రమో కాదో కూడా తెలియదు. ఎన్నేళ్ళు నిల్వ ఉన్నా గోమూత్రం పాడవదనీ, నిల్వ ఉండడం కారణంగా అది దాని వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలు కోల్పోదనీ వారు వ్యాపార దృష్టితో చేసే ప్రచారం కూడా నమ్మశక్యంగా లేదు. గోమూత్రానికి కొన్ని వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ వారు చెప్పే ఈ పరిశోధనల ఫలితాలు ఏ మేరకు పూర్తిగా శాస్త్రీయాలనే విషయంలో శాస్త్రజ్ఞులకు ఇంకా కొన్ని అనుమానాలున్నాయి. మూత్రాన్ని – ప్రత్యేకించి గోమూత్రాన్ని వైద్యంలో వినియోగించడం యొక్క ప్రయోజకత్వంపై కొన్ని దేశీయ, విదేశీ విశ్వవిద్యాలయాలలో

జరుపబడిన పరిశోధనల ఫలితాలు ఇంటర్నెట్‌లో విరివిగా లభ్యమవుతున్నాయి. కనుక ఎవరికైనా అవసరమైనప్పుడు, ఎవరైనా సరైన వైద్యుని పర్యవేక్షణలో వీలైతే స్వయంగా సేకరించిన తాజా గోమూత్రం వాడుకొనడమే మంచిది. మోతాదు ఒకటి లేక రెండు టీ స్పూనుల నుంచి, క్రమంగా అవసరాన్నిబట్టి పెంచుతూ పోవాలి. దీనిని ఉదయం పూటే తీసుకోవాలి. ఇవండీ స్థూలంగా గోమూత్రం యొక్క వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలు.



అనుబంధం :

గోమూత్రం - శాస్త్రీయ దృష్టి

మన ప్రాచీనుల విశ్వాసాలన్నీ కేవలం అంధ విశ్వాసాలు కావని నా నమ్మకం. మన ప్రాచీన సాహిత్యంలో మన పూర్వుల ప్రాయికమైన శాస్త్రవిజ్ఞానం (Rudimentary Science) అక్కడక్కడా మనకు కనుపిస్తుంది. అనంతరకాలంలో ఆధునిక యుగంలో ఆ ప్రాయికమైన విజ్ఞానమే కొన్ని వందల వేల రెట్లు అభివృద్ధి చెందింది. ఆధునిక శాస్త్ర విజ్ఞానం కూడా ఒక్క ఉదుటున శూన్యం నుంచి పుట్టుకురాలేదు. అలా ఏ సిద్ధాంతమూ శూన్యం నుంచి పుట్టదు కూడా. గతితార్కిక భౌతికవాద సూత్రాల ప్రకారం ప్రతి సిద్ధాంతమూ దానికి వ్యతిరేకంగా చేయబడిన ప్రతిపాదనలతో ఘర్షించి, ఆ క్రమంలో మరింతగా సంపద్వంతమౌతుంది. అలా శాస్త్ర ప్రగతి నిత్యం ముందుకు సాగుతుంది. (Thesis x Antithesis = Synthesis-Hegelian Dialectic). ఆధునిక శాస్త్ర విజ్ఞానం కూడా మానవ జాతి వేల ఏళ్ళుగా తన శ్రమ శక్తినీ, మేధా శక్తినీ వెచ్చించి చేసిన కృషి ఫలితంగా సమకూరిన గత అనుభవాల పునాదుల మీదనే ఉద్భవించింది; పలు కొత్త కొత్త ఆవిష్కరణలతో దినదినాభివృద్ధి చెందుతున్నది. "ఇవన్నీ మా వాళ్ళు ఎప్పుడో చెప్పారు" అనిగానీ, "వేదాల్లోనే అన్నీ ఉన్నాయిష" అనిగానీ ఎవరైనా సంప్రదాయవాదులు అనడం ఎంత తప్పో, సంప్రదాయ విజ్ఞానంలో శాస్త్రీయమైనదేదీ లేదని లోతైన పరిశీలన చేయకుండానే ఊచముట్టుగా తిరస్కరించడమూ (Brushing aside totally) అంతే తప్పు. "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అన్న సూక్తి అటు సంప్రదాయవాదులకూ ఇటు అత్యాధునికవాదుల (Ultra - modernists)కూ – ఇరువురికీ సమానంగానే వర్తిస్తుంది. ఏ విషయంలోనైనా "అతి" ఎప్పుడూ ఏకాంతవాదానికి (One-sidedness)కి దారితీస్తుంది. ఏనుగును పట్టుకున్న తొమ్మిది మంది అంధులు తాము పట్టుకున్న అవయవాన్నిబట్టి "ఏనుగు ఇలా ఉంటుంది" అని వర్ణించారు. కడుపు పట్టుకున్నవాడు "ఏనుగు వాటానికి కూడా

అమరనంత పెద్దద"నీ, తోక పట్టుకున్నవాడు "ఏనుగంటే పాములా ఉంటుంద"నీ, కాళ్ళు పట్టుకున్న నలుగురూ "ఏనుగు పెద్ద వృక్షం మొదలులాగా ఉంటుంద"నీ, చెవులు పట్టుకున్న ఇరువురూ "ఏనుగు చేటలా ఉంటుంద" నీ, ఇక తొండం పట్టుకున్న అంధుడేమో "ఏనుగంటే అరటి బోదెలా ఉంటుంద" నీ వాదులాడుకున్నారు. వీరందరిదీ ఏకాంతవాదమే. ప్రతివాడూ మరొకడి వాదనలోని సత్యాన్ని గమనించడంలో విఫలమయ్యాడు. వారందరి వాదనలూ ఏకమొత్తంగా అసత్యమని కొట్టిపారేయడమూ తిరిగి ఏకాంతవాదమే అవుతుంది. ఎందుకంటే వారందరి వాదనలలోనూ ఎంతో కొంత సత్యం ఇమిడి ఉంది. అయితే అవన్నీ సాపేక్ష సత్యాలు. ఏనుగు తన చెవుల విషయంలో చేటలాగానూ, కాళ్ళ విషయంలో వృక్షం మొదలులాగానూ, తోక విషయంలో పాములాగానూ, తొండం విషయంలో అరటి బోదెలాగానూ, వాటానికి కూడా అమరనంత కడుపు కలిగివుంటుందనడం అసలైన సత్యం. ఇలా ఇతరుల వాదనలలో దాగివున్న సత్యాలను కూడా గ్రహించి, అంగీకరించడం అనేకాంతవాదం. "కేవల జ్ఞానం" పొందడానికి జైనులు అనుసరించిన ఈ అనేకాంతవాద మార్గం జ్ఞానసముపార్జనలో అన్యులందరికీ కూడా అనుసరణీయమే. భారత రాజ్యాంగంలోని "51-ఎ" ప్రకరణం యొక్క అంశం (h) లో పేర్కొనబడిన 'to develop the scientific temper, humanism and the spirit of inquiry and reform' అన్న పౌరుల ప్రాథమిక విధికి లోబడే మనమందరం కృషిచేయాల్సి ఉంది. సంప్రదాయ విజ్ఞానంలోని పలు అంశాలను, తొందరపడి అర్థం పర్థం లేనివని తిరస్కరించే ముందు మనం వాటిలో ఏ మేరకు శాస్త్రీయత ఉందో నిర్ధారించుకోవలసి ఉంటుంది. అందుకే మనం గోమూత్రం యొక్క వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలను శాస్త్రీయ దృష్టితో మరింత లోతుగా పరిశీలిద్దాం.

వైద్య చికిత్సలో మూత్రం వాడకం

మనం తెలుగులో కాస్తంత కూడా సామాజిక స్పృహలేని పచ్చి స్వార్థపరుడిని "వాడు విరిగిన వేలు మీద మూత్రం కూడా పోయడు" అంటూ ఉంటాం. వేళ్ళు విరిగినప్పుడు అవి కట్టుకోడానికి పనికొచ్చే పదార్థం ఏదో మూత్రంలో లేనిదే "విరిగిన వేలు మీద మూత్రం పోయడం" అనే లోకోక్తి అసలు ఏర్పడదు. గ్రీకులు, రోమన్లు అనాదిగా "అథ్లెట్స్ ఫుట్" (Athlete's Foot) వగైరా చర్మరోగాలను మూత్రంపోసి నయం చేసుకునేవారని ఓ గ్రంథంలో చదివాను. అథర్వ వేదం, చరక సంహిత,

సుశ్రుత సంహిత, రాజ నిఘంటు, భావ ప్రకాశ, వాగ్భటీయం మొదలగు ప్రాచీన గ్రంథాలలో మూత్ర వైద్యం గురించి పలు విషయాలు చర్చించబడినట్లు కూడా చదివాను. ఇది ఎంతవరకూ నిజమోనని నా దగ్గర ఉన్న పలు గ్రంథాలు వెదికాను. ఇందుకు రెండు ఉదాహరణలు మాత్రం ఇక్కడ పేర్కొంటాను. అందులో భాగంగా మొదట Sacred Books of the East (50 volumes edited by F.Max Muller) లోని 42 వ భాగం (Hymns of the Atharva Veda) తిరగేశాను. అథర్వ వేదంలో మూత్రాన్ని జలాష (రోగాల్ని నయం చేసే జలం) అని పేర్కొన్నారు. బాణాల గాయాలను మాన్పే మూత్ర చికిత్సను రుద్రుడు చేస్తాడని దానిలో పేర్కొనబడ్డది. గండమాల (Scrofula- కీళ్ళు వాచి, మెడ మీద లింపు గ్రంథులు వాచి, తీవ్రంగా నొప్పిచేసే ఒక రకం క్షయ వ్యాధి) లో రుద్రుడు వాచిన గ్రంథులను మూత్రంతో కడిగి, ఆ గ్రంథులపై మూత్రం చిలకరించి, ఆ వ్యాధిని నయంచేస్తాడని పేర్కొనబడ్డది (Atharva Veda- VI 57- 1&2).. ఆ సందర్భంగా E.Wilhelm అనే ఆయనచేత రచించబడి, బాంబే నుంచి 1889 లో ప్రచురితమైన 'On the Use of Beef's Urine' (గోమూత్రం ఉపయోగం మీద) అన్న గ్రంథాన్ని కూడా ఆ గ్రంథ అనువాదకుడు Maurice Bloomfield ప్రస్తావించారు. ఈ మూత్ర చికిత్స రుద్రుడికి ప్రత్యేకమనీ, అందుకే నీలరుద్ర ఉపనిషద్ రుద్రుడిని "జలాష భేషజ" (మూత్రాన్ని మందుగా వాడే వైద్యుడు) అని పేర్కొన్నదనీ తెలిపారాయన. "మూత్రంతో వైద్యం చేయడంలో రుద్రుడు ప్రత్యేక ప్రజ్ఞ కలవాడని" పలు ఇతర మంత్రాలలోనూ పేర్కొనబడ్డది. శాస్త్రీయంగా ఆలోచిస్తే ఇక్కడ రుద్రుడి (శివుడి)ని ఏవో మహిమలు కలిగిన దేవుడిగా కాక, మూత్రంతో వైద్యం చేసే పరిజ్ఞానం కలిగిన ఒక ఆటవిక, ఆదిమ జాతి ప్రతినిధిగానే మనం భావించాలి. మన ప్రాచీన తెలుగు సాహిత్యం కూడా శివుడిని "ఆదిమ భిల్లుడు", "మంచుమల అల్లుడు" అంటూ సంబోధించిన సందర్భాలున్నాయి.

"చరక సంహిత" కు ఇంగ్లిష్ అనువాదం ఏడు సంపుటాలలో (చౌఖంబా సంస్కృత సీరీస్, వారణాసి వారి ప్రచురణ) మొదటి సంపుటం (సూత్ర స్థానం) లో "గొర్రె, మేక, ఆవు, గేదె, ఏనుగు, ఒంటె, గుర్రం మరియు గాడిద – ఈ ఎనిమిదింటి మూత్రం ఎంతో ఉపయుక్తమైనదని ఆత్రేయ వివరించార" ని పేర్కొనబడింది.

ఈ మూత్రాలు లోనికి తీసుకుంటే అవి కఫ, వాత, పిత్త దోషాలను పోగొడతాయి; అవి ఆకలిని పుట్టిస్తాయి. విషాల్ని హరిస్తాయి. సూక్ష్మ క్రిముల్ని

నశింపజేస్తాయి. పాండురోగాన్ని (ఎనీమియా) పోగొడతాయి. మలబద్ధకాన్నీ, అజీర్తి రోగాన్నీ పోగొడతాయి. జలోదర వ్యాధి (Ascites) నీ, ఇతర ఉదరకోశ వ్యాధులనూ పోగొడతాయి. అర్శ మొలలు (పైల్స్), గుల్మ వ్యాధి (Abdominal Tumour), కుష్ఠ వ్యాధి, కిలాస వ్యాధి (చర్మంపై తెల్లటి మచ్చలు వచ్చే ఒకరకం ల్యూకోడెర్మా) – వీటన్నిటినీ ఈ మూత్రాలు పోగొడతాయి. (పేజీలు 54, 55) (సూత్రస్థానం I-92–104)

అదే గ్రంథంలో ప్రత్యేకించి ఆవు మూత్రం యొక్క వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలను గురించి చరకుడు ఇలా పేర్కొన్నాడు – "ఆవు మూత్రం కొంచెం తియ్యగా ఉంటుంది. అది కూడా కఫ, వాత, పిత్త దోషాలు మూడింటినీ పోగొడుతుంది. కుష్ఠ వంటి ప్రమాదకర చర్మవ్యాధులలోనూ, పుళ్లలోని క్రిముల్ని నశింపజేయడానికీ ఆవు మూత్రాన్ని పై పూతగా రాస్తారు. ఆవు మూత్రం లోనికిస్తే ప్రూరిటస్ (Pruritus) వంటి ప్రమాదకర చర్మవ్యాధులు, జలోదరం వంటి ఉదరకోశ వ్యాధులు నయమౌతాయి." (పేజీ 55)

డా. కె.యం.నద్ కర్ణీ రెండు సంపుటాలలో రచించిన ఆంగ్ల గ్రంథం 'Indian Materia Medica' రెండవ సంపుటంలో 232 వ పేజీలో గోమూత్రాన్ని గురించి ఇలా పేర్కొన్నారు – ఆవు మూత్రంలో అమ్మోనియా గాఢమైన రూపంలో ఉంటుంది. అందుకే గోమూత్రం బాహ్య లేపనంగానూ, లోనికి ఇచ్చేందుకు కూడా శ్రేష్ఠమైనది. లివర్ సిరోసిస్ వ్యాధికి ఒకటి లేక రెండు ఔన్సుల డోసులో గోమూత్రాన్ని లోనికిస్తే మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. అది సుఖ విరేచనకారి (Laxative), మూత్రకారి (Diuretic). పేగు వాపు వంటి వ్యాధులకు బాగా పనిచేసే "పునర్నవ మందుర", "మరిచాద్య తైలం" వంటి మందుల తయారీలో గోమూత్రాన్ని ఉపయోగిస్తారు. కడుపు నొప్పితో కూడిన అగ్నిమాంద్య రోగం, జలోదరం, కామెర్లు, కుష్ఠు, ప్రూరిగో మొదలైన మొండి చర్మవ్యాధులకు గోమూత్రం బాగా పనిచేస్తుంది. అజీర్తి, మొండి మలేరియా, తలనొప్పి, ముఖం ఎర్రబారడం వగైరాలకు ఇంట్లోనే ఒక ఔన్సు తాజా గోమూత్రం వెచ్చజేసి సేవిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. (1908 లో మొదటిసారిగా ప్రచురితమైన ఈ ఆంగ్ల గ్రంథం ఆయుర్వేద, యునానీ, సిద్ధ, అల్లోపతీ, హోమియోపతీ, నాచురోపతీ వైద్యులందరికీ శిరోధార్యమైన ఉద్గ్రంథం. అత్యున్నత వైద్య విద్యను లండన్, పారిస్ నగరాలలో చదువుకున్న డా. నద్ కర్ణీ వివిధ వైద్య విధానాలను ఆపోసన పట్టిన

వ్యక్తి. అమూల్యమైన పరిశోధనల సారాన్ని ఇమిడ్చి, ఆయన రచించిన ఈ గ్రంథం వైద్యులందరికీ vade mecum వంటిది.)

గోమూత్రం యొక్క ఈ ప్రయోజనాలన్నీ శాస్త్రీయంగా నిర్ధారించబడి, వైద్యులచే అనాదిగా వాడబడుతున్నవే. అయితే గోమూత్రాన్ని ఒక సీసాలో పోసి ఐదేళ్ళ పాటు నిల్వ చేసినా పాడవదని తెలుసుకున్నప్పుడు మాత్రం అందులో కొంత ఉత్ప్రేక్ష ఉండివుంటుందనిపించింది. గోమూత్రాన్ని విశ్లేషిస్తే – దానిలో 95% నీరు, 5% కరగిన లవణాలు ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు. ఇవేవీ ప్రమాదకరమైనవో, విషతుల్యమైన పదార్థాలో కావు. యూరియా, లవణాలు మాత్రమే కాక గోమూత్రంలో హార్మోన్లు, ప్రోటీన్లు, యాంటిబాడీస్ మరియు గాయాలు మాన్పే పదార్థాలు, ఇతర ఉపయుక్తమైన పదార్థాలు మాత్రమే ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.

ప్రజలకు ఆవు పట్లనే గౌరవ భావం ఎందుకు ?

ఒక హేతువాదిగా, గతితార్కిక భౌతికవాదిగా నేను ఆవు ఒక దేవతనీ, గోమాత పూజనీయమనీ భావించను. వ్యవసాయమంతా క్రమంగా యాంత్రికీకరించ బడుతున్న ఈ దశలో ఆవు ప్రాధాన్యం క్రమంగా తగ్గిపోతున్నమాట వాస్తవం. ఇటీవలి వరకు రైతులంతా దుక్కి దున్నడానికి పశువులనే ఉపయోగించేవారు. పశువులలోనూ చురుకుగా పనిచేసే ఎడ్లే వ్యవసాయానికి శ్రేష్ఠమైనవి. దున్నల్ని ఎక్కడో తప్పనిసరైతే తప్ప దున్నడానికి వాడేవారు కారు. దీనికీ ఒక కారణం ఉంది. దున్నలు నల్లనివి (Black Bodies) అయిన కారణంగా అవి తమపైన పడే కాంతినీ, వేడిమినీ మొత్తంగా పీల్చుకుని త్వరగా వేడెక్కి అలిసిపోతాయి. అందుకే అవి ఎప్పుడూ నీడకు చేరాలనీ, నీటిలో మునగాలనీ చూస్తాయి. వ్యవసాయానికి వాడే ఎడ్లు చాలావరకు తెల్లగా ఉండే కారణంగా అవి ఉష్ణ కిరణాలను పీల్చుకోక ప్రతిఫలిస్తాయి. అందుకే ఎండలోనూ అవి ధాటిగా పనిచేస్తాయి. జోడుకు ఎద్దు దొరకక ఎవరైనా రైతు తన అరకకు ఒక ఎద్దునూ, ఒక దున్ననూ కడితే దుక్కిసాగదు. "ఎద్దు ఎండకూ, దున్న నీడకూ లాగితే వ్యవసాయం ఎలా సాగుతుంది?" అనే లోకోక్తి అందుకే ఏర్పడింది. తమ జీవికకు మూలాధారమైన వ్యవసాయానికి వెన్నెముకల వంటి ఎద్దులను తమకు అందించే ఆవు పట్ల భారతీయులంతా కృతజ్ఞతాభావం కలిగి ఉండడంలో వింత ఏమీలేదు. ఆర్యుల ప్రతికక్షులైన దాస దశ్యులు, హరియూపీయులు, వృచీవంతులు గేదెలను పోషిస్తూ, వాటి పాలు తాగుతూ, దున్నలను వ్యవసాయానికి వాడేవారు. అనాదిగా

సత్త్వగుణకారకమైన పాలను ఇస్తూ, తమ మనుగడకు ప్రాణాధారమైన కోడె దూడల్ని ప్రసాదించే ఆవుని ప్రేమిస్తూ, దాని పట్ల ఆర్యులు కృతజ్ఞతతో కూడిన ఆరాధనా భావం కలిగివుండేవారు. ప్రేమ ముదిరితే భక్తిగా మారడం సహజమే కదా! ఈ భక్తి కారణంగానే ఆర్య సంస్కృతిలో గోపూజ ప్రబలింది. అయితే గోవు భారతీయులకు మొదట్నుంచీ పూజనీయమైనది మాత్రం కాదు. ఆర్యులు తమ ప్రధాన జీవనోపాధిగా పశుపోషణ స్థానంలో వ్యవసాయాన్ని చేపట్టడంతో ఆవుకు ఈ గౌరవ ప్రతిపత్తి ఏర్పడింది. ఒకప్పుడు భారతదేశంలో మిగిలిన జంతువులవలె ఆవులనూ యజ్ఞాలలో బలి ఇవ్వడం ప్రబలంగా ఉండేది. అరణ్యవాసానికి బయలుదేరి గంగానదిని దాటే సమయంలో సీత తాము సుఖంగా తిరిగి వచ్చేటట్లయితే గంగానదికి 10,000 ఆవుల్ని బలి ఇస్తానని మొక్కుకొనడం గురించి వాల్మీకి రాసిన "రామాయణమ్" లో ఉంది. వాల్మీకి వర్ణించిన రామాయణ గాథ నిజం కావచ్చు; కాకపోవచ్చు. కానీ దీనినిబట్టి ఆ కావ్య రచనాకాలంలో గోమేధం ఒక ఆచారంగా ఉండేదని మాత్రం మనం గ్రహించవచ్చు. గోవు మాంసమూ ఆహారపరంగా, వైద్యపరంగా విలువైనదే. కేవలం రాజకీయ, మత కారణాలపై గోవధపై నిషేధం విధించాలని కోరుతున్నవారు గోవు మాంసానికి ఉన్న వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలపట్ల మాత్రం వ్యూహాత్మకంగానే మౌనం పాటిస్తున్నారు. చేప, ఆవు, పంది మాంసాలు తేలికగా అరగవని చెప్పిన చరకుడు ఆవు మాంసం యొక్క వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలను ఇలా ఉగ్గడించాడు. "ఆవు మాంసం పిత్త, కఫాలను ప్రకోపింపజేసినా, వాయు దోషాన్ని అరికట్టి, శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. దగ్గునూ, విడవకుండా వచ్చే జ్వరాలనూ మాన్పుతుంది. ముక్కు రోగాలనూ, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులనూ, క్షయ రోగాన్నీ, అగ్నిమాంద్యాన్నీ పోగొడుతుంది. చురుకైన అలవాట్లున్న వ్యక్తులకు – ప్రత్యేకించి చలికాలంలో ఆవు మాంసం అత్యంత అనుకూలమైన ఆహారం" (Page 141, volume II Indian Materia Medica by Dr. K.M. Nadkarni) ఇలా ఆవు పాలే కాక గోమూత్రం, గోమయం, గోరోజనం, గోవు మాంసం వగైరాలన్నీ ప్రయోజనకరమైనవే కావడం విశేషం.

మూత్రంలో ఉపయుక్తమైన పదార్థాలా ?

మూత్రం అంటే కేవలం నత్రజని వ్యర్థ (Nitrogenous Waste) పదార్థాలేనని సాధారణంగా మనందరి అభిప్రాయం. నిజానికి అందులో ఎన్నో పనికొచ్చే పదార్థాలూ ఉంటాయి. జంతువులు తాము తినే ఆహారం మొత్తాన్నీ జీర్ణం

చేసుకోలేవు. జీర్ణం చేసుకున్న ఆహారం మొత్తాన్నీ తమ శరీరంలో ఇముడ్చుకోనూలేవు. అందుకే వాటి మూత్రం, పేడలలో వ్యర్థ పదార్థాలతో పాటు పోషక విలువలున్న పదార్థాలూ సహజంగానే ఉంటాయి. ఆవు తన మూత్రం ద్వారా ఉపయుక్త పదార్థాలను ఎన్నింటినో తనకు ఎక్కువై బయటకు విసర్జిస్తుంది. గోమూత్రంలో ఉండే ఆ పదార్థాలు మనం తేలికగా గ్రహించి, మన శరీరంలో ఇముడ్చుకొనేందుకు అనువుగా ఉంటాయి. ఆవులు, గేదెలు, గుర్రాలు వగైరా నెమరు వేసే జంతువులకు కడుపులో Rumen, Reticulum, Omasum, Abomasum అనే నాలుగు జీర్ణ కోశాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారం దొరికినప్పుడు నమలకుండా గబగబా మింగేసి, ఆ తరువాత నిదానంగా మింగిన ఆహారాన్ని (Cud) తిరిగి నోటిలోకి తెచ్చుకుని (Regurgitate) ఆ తరువాత తీరిగ్గా నెమరు (Ruminate) వేస్తాయి. అవి ఎంతగా నెమరు వేసినా, బాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మజీవులు ఫర్మెంటేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా వాటికి జీర్ణ క్రియలో ఎంతగా సహాయపడినా ఇంకా అవి తిన్న ఆహారంలో జీర్ణం కాని పదార్థాలు చాలానే ఉంటాయి. అలాగే జీర్ణం అయిన పదార్థాలలో అవి తమ పేగులలో ఇముడ్చుకోలేక మల మూత్రాల ద్వారా విసర్జించేవీ ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇది నెమరువేసే జంతువుల (Ruminants) సంగతి. ఇక ఏనుగు విషయానికొస్తే – దాని నోటిలో ఆహారం నమలడం కంటే మింగడానికే అనువైన ఏర్పాటు ఉంటుంది. ఏనుగులు అవి తీసుకున్న ఆహారంలో కేవలం 44 శాతం మాత్రమే Absorption ప్రక్రియలో పీల్చుకోగలవు. మిగిలినదంతా దాని కడి ద్వారా, మూత్రం ద్వారా విసర్జించాల్సిందే. ఆసియా ఖండపు ఏనుగులు తమ బరువులో పది శాతం అంటే రోజుకు సుమారుగా 150 నుంచీ 200 కిలోల వరకూ ఆహారం తీసుకుంటాయి. రోజుకు 200 లీటర్ల నీరు తాగుతాయి. అయినా సుమారు 70 అడుగుల పొడవుండే ఏనుగు పేగులలో జీర్ణమై, పీల్చుకోబడేది అది తీసుకునే ఆహారంలో కేవలం 44 శాతమేనంటే ఆశ్చర్యం! దాని కడిలోకూడా అందుకే వివిధ పక్షులు, పేడపురుగుల (Dung- roller Beetles) కు బలవర్ధకమైన ఆహారం కావలసినంత లభిస్తుంది. ఏనుగు మూత్రంలోనూ ఆహారపరంగా, వైద్యపరంగా ప్రయోజనకరమైన ఎన్నో పదార్థాలు ఉండేది అందుకే.

మరి ఎద్దు మూత్రం మాటేమిటి ?

గోమూత్రంలో ఎన్నోకొన్ని వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్నప్పుడు, మరి ఎద్దు మూత్రంలో మాత్రం ఏ ప్రయోజనకర అంశాలూ ఉండవా ? అనే సందేహం మనకు

సహజంగానే రావచ్చు. గర్భస్థ శిశువుకు పూర్తి రక్షణ కల్పించి, నవజాత శిశువుకు తగినంత రోగనిరోధక శక్తి కల్పించడానికి తగు సహజమైన ఏర్పాట్లు స్త్రీలలోనూ, ఆడ జంతువులలోనూ మాత్రమే ఉంటుంది. ఈనమోసిన ఆవు శరీరంలో గర్భస్థ శిశువు బలంగా, ఆరోగ్యవంతంగా పుట్టేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లూ ఉంటాయి. కొత్తగా పుట్టిన దూడకు అత్యంత పోషక విలువలు కలిగిన జున్నుపాలు (ముర్రు పాలు) ఆవు పొదుగులో సహజంగానే ఏర్పడతాయి. జున్నుపాలలో దూడ ఎదుగుదలకు అవసరమైన అన్ని పోషక పదార్థాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆడ జంతువుల శరీరంలో, రక్తంలో మాత్రమే పటిష్టమైన ఈ రక్షణ ఏర్పాట్లు సహజసిద్ధంగా ఉన్నందున గర్భం ధరించని ఆవు, గేదెల మూత్రమే కాదు; ఆడ ఏనుగు, ఆడ ఒంటె, ఆడ గాడిద, ఆడ గుర్రం, ఆడ మేకల మూత్రం కూడా శ్రేష్ఠమే. అలాగే ఒక పురుషుని మూత్రం కంటే స్త్రీ మూత్రం ఎప్పుడూ శ్రేష్ఠం. అది పురుషుని మూత్రం కంటే మరింత రోగనిరోధక శక్తి కలిగి ఉంటుంది. కొన్ని ఇటీవలి పరిశోధనలు గర్భిణి అయిన స్త్రీ మూత్రంలో రోగనిరోధక శక్తి (immunity) ని పెంపొందించే పలు అంశాలున్నట్లు రుజువు చేశాయి. న్యూయార్క్ యూనివర్సిటీలోని స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ లో ఇటీవల చేపట్టిన కొన్ని పరిశోధనలలో గర్భిణి కన్నీళ్ళలో, ఉమ్మిలో, మూత్రంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించే లైసొజైమ్ (Lysozyme) అనే ఎంజైమ్ అధికంగా ఉన్నట్లు కనుగొన్న కారణంగా ప్రస్తుతం శాస్త్రజ్ఞులు ఆ ఎంజైమ్ నుంచి ప్రాణాంతక ఎయిడ్స్ వ్యాధికి మందు తయారు చేసే యోచన చేస్తున్నారు. స్త్రీ గర్భం దాల్చిన మొదటి మూడు నెలల కాలంలో ఆమె కన్నీళ్లు, ఉమ్మి, మూత్రాలలో లైసొజైమ్ మరింత ఎక్కువగా ఉన్నట్లు వైద్య విజ్ఞానవేత్తలు కనుగొన్నారు.

"ఎయిడ్స్ చిన్నారులకు ఆవుపాలతో చికిత్స" అంటూ "ఆంధ్రజ్యోతి" దినపత్రిక (పేజీ 7, 13-11-2014) లో ఓ వార్త వచ్చింది. ఆ వార్త సారాంశం- - ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 34 లక్షల మంది చిన్నారులు ఎయిడ్స్ వ్యాధితో జీవిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధి చికిత్సలో భాగంగా అందించే యాంటీ రిట్రోవైరల్ మందులలో వైద్యులు "రిటోనవిర్" ను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే దీనికి నీటిలో కరిగే గుణం తక్కువగా ఉండడం, మింగిన వెంటనే వాంతుల రూపంలో బయటికి రావడం కారణంగా చికిత్సలో దుష్పరిణామాలు ఎదురవుతున్నాయి. పెన్సిల్వేనియా యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ ఫ్రెడరికో హార్టే నేతృత్వంలో

జరుగుతున్న ఓ పరిశోధనలో ఆవు పాలలోని కేసీన్ (Casein) అనే ప్రోటీన్‌కు కొద్దిపాటి మార్పులు చేసి రిటోనవిర్ మందును శరీరంలోకి చేర్చేలా తయారు చేస్తున్నారు. ఈ ఆవిష్కరణతో ఎయిడ్స్ బాధిత చిన్నారులకు అందించే చికిత్సను మరింత మెరుగుపరచవచ్చునని శాస్త్రజ్ఞులు తెలిపారు.” ఈ కేసీన్ అనే ఫాస్ఫోప్రోటీన్ (Phosphoprotein) పాలన్నింటిలో కొద్దోగొప్పో శాతంలో ఉన్నా ఆవుపాలలో మాత్రం అత్యధికంగా 80% వరకూ ఉంది. ఆవు పాల జున్నులో ఇది మరీ ఎక్కువ.

ఎరువుగా, పురుగు మందుగా గోమయ, గోమూత్రాలు

దానిలో ఉన్న క్రిమినాశినుల కారణంగా ఆవు మూత్రం మొక్కలకు వచ్చే చీడ పీడలను పోగొట్టేందుకు బాగా పనిచేస్తుంది. నా స్వీయ అనుభవం ద్వారానే ఈ విషయం నేను నిజమని నిర్ధారించుకున్నాను. మా తోటలోని నిమ్మ మొక్కలకు ఒకప్పుడు బూడిద తెగులు, రబ్బరు తెగులు విపరీతంగా సోకితే ఆవు మూత్రాన్నీ, నీటిలో కలిపి పలుచగా చేసిన గోమయాన్నీ (ఆవు పేడనూ) పిచికారీ చేయడం ద్వారా ఆ సమస్య పరిష్కారమైంది. వినుకొండ సమీపంలోని కొచ్చెర్ల గ్రామంలో ప్రొ. కొసరాజు తిరుమలరావు గారు (బాపట్ల వ్యవసాయ కళాశాల ఎంటమాలజీ శాఖ మాజీ ప్రొఫెసర్) కెమికల్ ఫర్టిలైజర్లు, పురుగుమందులు అస్సలు వాడకుండా పూర్తిగా ఆవు పేడ ఎరువు, ఆవు మూత్రం మాత్రమే వాడుకుంటూ తన పండ్ల తోటను ఏపుగా పెంచుకొనడం నేను కళ్ళారా చూశాను. ఆసక్తి కలవారు వారిని సంప్రదించవచ్చు.

ఆవుకు సంబంధించిన అంధ విశ్వాసాలు – గోమూత్ర వ్యాపారులు

అయితే ఆవు శరీరం ఒక దేవాలయమనీ, అది 33 మంది దేవీ దేవతలకు నిలయమనే సనాతనవాదుల విశ్వాసం ఎటువంటి శాస్త్రీయ పునాది లేనట్టిది. కాని కొందరు పనిగట్టుకుని గోమూత్రం సర్వరోగ నివారిణి (Panacea) అని ప్రచారం చేస్తూ, ధనార్జనే ధ్యేయంగా గోమూత్రాన్ని ఒక వ్యాపార వస్తువుగా చేసి, రెండు చేతులా సంపాదించుకుంటున్నారు. తమ వ్యాపారానికి అనువుగా ఉంటుందని గోమూత్రానికి వాస్తవంగా ఉన్న ఔషధ గుణాలకు లేని మరి కొన్నింటిని కూడా తెలివిగా జోడించి, అమాయక ప్రజల మతవిశ్వాసాలను అడ్డుపెట్టుకుని తమ మనుగడ సాగిస్తున్నారు.

గోమూత్రంపై పరిశోధనల పేరిట కొన్ని సంస్థలు నడుపుతూ అశాస్త్రీయ భావనలను ప్రజాసామాన్యంలో వ్యాపింపజేస్తున్నారు. అంతర్జాలంలో చదివిన తరువాతే

ఇలాంటి కొందరు చేస్తున్న అశాస్త్రీయ కార్యకలాపాలు ఏమిటో తెలిశాయి. వీరు చేస్తున్న అసత్య, అతి ప్రచారం కారణంగా గోమూత్రానికి వస్తుతః ఉన్న ఔషధ గుణాలపై కూడా ఆలోచనాపరులలో అపనమ్మకం కలిగే అవకాశమేర్పడింది.

ఇదండీ గోమూత్రం ప్రయోజనాలు, వైద్యంలో గోమూత్రం వాడకంపై మనకు ఉండాల్సిన శాస్త్రీయ దృష్టి. అయితే విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథాలకు మత గ్రంథాలకున్నట్లు చివరి పేజీ అంటూ ఏదీ ఉండదు. కనుక శాస్త్రవిజ్ఞానం ఎప్పటికప్పుడు శాస్త్ర పరిశోధనలలో నిర్ధారించబడే సత్యాలను గ్రహిస్తూ ముందుకు సాగుతూ ఉంటుంది. అప్పుడే ప్రగతి.

వైద్యంలో వృక్ష, జంతు ఉత్పాదనల వినియోగం శాస్త్రీయమేనా ?

రోగికి మూత్రం జారీగా వెడలడానికి ఆధునిక వైద్యంలో పొటాషియం క్లోరైడ్ యాంపుల్స్ ఇంజెక్షన్ చేస్తారు. లేత కొబ్బరి నీళ్ళలో కూడా పొటాషియం క్లోరైడ్ ఉంది. అందుకే లేత కొబ్బరి నీళ్ళు తాగిన కాసేపటికే మనం మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి వస్తుంది. ఎప్సం సాల్ట్ (Epsom Salt- MgSO4 7H2O) నీటిలో కలుపుకు తాగితే సుఖ విరేచనం అవుతుంది. ఇందుకు దానిలో ఉండే మెగ్నీషియం సల్ఫేట్ అనే లవణం కారణం. రేల చెట్టు (Cassia fistula) ఆకులలోనూ, కాయల గుజ్జులోనూ సెన్నోసైడ్స్ (Sennosides) పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అందుకే రేల ఆకులు లేక కాయల గుజ్జును పచ్చడి చేసుకు తింటే కూడా సుఖ విరేచనాలు అవుతాయి. అలాగే సునాముఖి ఆకు కూడా. ప్రకృతిలో మనకు బయట లభించే పలు మూలకాలు, లవణాలు ప్రకృతిలో భాగమైన వృక్ష, జంతు జాతులలోనూ ఎంతోకొంత మోతాదులో ఉన్నాయి. మన శరీరంలో ఆ యా మూలకాలు, లవణాలు లోపించిన కారణంగా మనకు కలిగే రుగ్మతలు ఆ లోపం పూరించబడగానే నయమౌతాయి. ఇది తెలిసిన మన ప్రాచీనులు సహజ సిద్ధంగా ప్రకృతిలో విడిగా లభించే లవణాలు, ఖనిజ పదార్థాలకుతోడు, ఆ యా లవణాలు పుష్కలంగా కలిగిన వివిధ వృక్ష, జంతు ఉత్పాదనలను కూడా వైద్యంలో వాడడం అతి ప్రాచీనకాలంలోనే మొదలెట్టారు. సంశ్లేషిత ఔషధాల (synthetic drugs) కు ఉన్న స్వచ్ఛత, శుద్ధత స్వతస్సిద్ధమైన వృక్ష, జంతు ఉత్పాదనలకు ఉండే అవకాశం లేదు కనుక సంశ్లేషిత ఔషధాల స్థాయిలో ఈ వృక్ష, జంతు ఉత్పాదనల పని తీరు ఉండదు. సంశ్లేషిత ఔషధ పరిశ్రమలు రాకముందు వైద్యులు తమ చికిత్సకు ఈ వృక్ష, జంతు ఉత్పాదనలపైనే ప్రధానంగా ఆధారపడేవారు.

ఆ ఉత్పాదనలను లోనికిచ్చినప్పుడు ఆ యా ఉత్పాదనలలో ఉండే వ్యర్థ, అనుపయుక్త పదార్థాలను ప్రభావ రహితం చేసేందుకు, వాటి కారణంగా రోగికి ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రాకుండా ఉండేందుకు ఆ వైద్యులు రోగికి పలు అనుపానాలను (a drink taken with or after medicine) కూడా ఇవ్వాల్సి వచ్చేది. సంశ్లేషిత ఔషధ పరిశ్రమలు వచ్చిన తరువాత ఇప్పుడు మనకు అవసరమైన ప్రతి ఔషధాన్ని నేరుగా, పరిశుద్ధంగా తయారుచేసుకోగలుగు తున్నాం. కనుక ప్రస్తుతం అనుపానాల అవసరం లేకుండా పోయింది. అయినా ఇప్పటికీ ఆధునిక అల్లోపతీ వైద్యం కూడా ఇంకా చికిత్స కోసం పలు వృక్ష ఉత్పాదనల పై ఆధారపడడం గమనించదగిన విశేషం. పలు మూలికలు, వనౌషధులతో తయారైన లివ్–52 అనే ఆయుర్వేద మందునే నేటికీ అల్లోపతీ వైద్యులు కూడా కామెర్లకు (jaundice) తాము చేసే వైద్యంలో ఉపయోగిస్తారు. పాషాణభేది అనే కొండపిండి మొక్క (తెలగ పిండి కూర మొక్క - Aerva lanata) ప్రధానాంశంగా తయారైన ఔషధాలనూ, హిమాలయ పర్వతాలలో లభించే శిలాభేద లేక అశ్మభేద అని పిలువబడే Bergenia Ligulata (శాక్సిఫ్రాగేసీ కుటుంబం Saxifragaceae family) అనే మొక్క దుంప ప్రధానంశంగా తయారయ్యే – "సిస్టోన్" (Cystone) అనే ఆయుర్వేద ఔషధాన్నే నేటికీ అల్లోపతీ వైద్యులు కూడా మూత్రపిండాలు, మూత్ర సంచిలోని రాళ్ళను కరగించడానికి తాము చేసే చికిత్సలో ఉపయోగిస్తున్నారు. గుండె వేగం తగ్గిన రోగులలో గుండెకు చురుకుదనం పుట్టించి, దాని వేగం పెంచేటందుకు ఆధునిక వైద్యులు వాడే డిజిటలిన్ అనే మందు డిజిటలిస్ పర్ప్యూరియా (Digitalis purpurea) లేక Foxglove అనే మొక్క ఎండు ఆకులనుంచి తయారు చేసినదే. ఇలాగే ఇంకా చాలా ఉదాహరణలు చెప్పుకోవచ్చు. మూలికా వైద్యానికి, నేచురోపతీకీ కాలం చెల్లిందనే భావన చాలా మందిలో ఉన్నప్పటికీ, సంశ్లేషిత ఔషధాల కల్తీకి భయపడిపోతున్న వారందరూ వీలైనమేరకు సహజసిద్ధమైన వృక్ష, జంతు ఉత్పాదనలను వాడుకొనడం వైపే మొగ్గుచూపుతున్నారు – వృక్షాలు, జంతువులు తమ ఉత్పాదనలను పారిశ్రామికవేత్తలు చేసినట్లు కల్తీ చేయలేవు కనుక.

సంప్రదించిన కొన్ని గ్రంథాలు

1. Medicinal Plants - S.K.Jain - A National Book Trust(India) Publication.
2. The Wealth of India (Raw Materials) - 16 Volumes - A Publication of the Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), New Delhi.
3. Plants That Heal - Dr. J.C. Kurian - Oriental Watchman Publishing House, Pune, India.
4. Charaka Samhitha (7 Volumes in English) - Chowkhamba Sanskrit Series (Varanasi) Publication.
5. Indian Medicinal Plants(5 Volumes) - Compiled by Vaidyaratnam P. S. Varier's Arya Vaidya Sala, Kottakkal. Orient Longman Limited (Chennai) Publication.
6. Indian Medicinal Plants - Kirtikar & Basu (4+4 Volumes), A Bhishen Singh Mahendra Pal Singh(Dehra Dun) Publication.
7. Reader's Digest Nature's Medicines - The Reader's Digest Association Limited, London.
8. Medicinal Plants of India and Pakistan - J.F.Dastur- D. B. Taraporevala Sons & Co.,Mumbai.
9. Herbs for Health and Beauty - Suman Seth- India Book House Publishers, Mumbai.
10. Glossary of Indian Medicinal Plants - L V Asolkar and others - CSIR , New Delhi.
11. Herbs That Heal - H K Bakhru - Orient Paperbacks, New Delhi.
12. Medical Botany - A S S A Sastry & A V Subbalakshmi - Sri Vikas Publications, Guntur.
13. Dictionary of Economic Plants in India - Umrao Singh & others - ICAR,New Delhi.
14. A Dictionary of the Flowering Plants in India - H Santapau & A N Henry - CSIR,New Delhi.
15. Hill's Economic Botany - Dr. O P Sharma - Tata McGraw- Hill Publishing Company Ltd., New Delhi.
16. Glossary of the Botanic Terms - R L Heinig - Bhishen Singh Mahendra Pal Singh, Dehra Dun.
17. A Gardener's Handbook of Plant Names - A W Smith - Dover Publications, New York.
18. A Dictionary of Plants - George Usher - C B S Publishers & Distributors, Delhi.
19. A Treatise on Tribal Medicine- Written & Published by Dr. Koppula Hemadri, Vijayawada.
20. Ayurvedic Drugs and their Plant Sources - V V Sivarajan & Indira Balachandran - Oxford & IBH Publishing Co. Pvt. Ltd., New Delhi.
21. Dr. K M Nadkarni's Indian Materia Medica (in 2 Volumes) - Popular Prakashan, Mumbai.
22. గిరిజన వైద్య సర్వస్వం– డా. కొప్పుల హేమాద్రి, విజయవాడ.
23. వస్తుగుణ దీపిక– యర్రా సుబ్బారాయుడు– ఎ బి యస్ పబ్లిషర్స్, రాజమండ్రి.
24. వస్తుగుణ ప్రకాశిక – వీటూరి వాసుదేవ శాస్త్రి – అద్దేపల్లి & కో, రాజమండ్రి.
25. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో మందు మొక్కలు – ఆచార్య రోళ్ళ శేషగిరి రావు & డా. కొప్పుల హేమాద్రి– తెలుగు అకాడెమి, హైదరాబాద్.
26. ధన్వంతరి నిఘంటువు– శింగరాజు కామశాస్త్రి అనువాదం – ఎ బి యస్ పబ్లిషర్స్, రాజమండ్రి

రచయిత ఇతర రచనలు

1. తెనాలి రామకృష్ణ కవి– శాస్త్రీయ పరిశీలన (2007)– 768 పేజీలు (1/4 క్రౌన్ సైజులో) – పీకాక్ బుక్స్, హైదరాబాద్. (పునర్ముద్రణలో)
2. శ్రమ వీరులు (2008)– 100 పేజీలు (1/8 డెమ్మీ సైజులో) – విజ్ఞాన వేదిక, తెనాలి. (పునర్ముద్రణలో)
3. పాండురంగ మాహాత్మ్యం – పరిచయం (2010)– 152 పేజీలు (1/8 డెమ్మీ సైజులో) – సి. పి. బ్రౌన్ అకాడమి, హైదరాబాద్.
4. మహాకవి శ్రీశ్రీ – సిరికథ (2010) – 50 పేజీలు (1/8 డెమ్మీ సైజులో) – విజ్ఞానవేదిక, తెనాలి.
5. మన ప్రాచీనుల ఆహారం, ఆరోగ్యం, వైద్యం (2011) 52 పేజీలు (1/8డెమ్మీ సైజులో) – విజ్ఞాన వేదిక, తెనాలి.
6. హోమర్ ఇలియడ్ (తెలుగులో) (2012) 338 పేజీలు (1/8 డెమ్మీ సైజులో)– పీకాక్ క్లాసిక్స్, హైదరాబాద్.
7. కూరగాథలు (2014) 288 పేజీలు (1/8 డెమ్మీ సైజులో) – విజ్ఞాన వేదిక.
8. 'కవిరాజు' త్రిపురనేని 52 పేజీలు (1/8 డెమ్మీ సైజులో) – విజ్ఞాన వేదిక.
9. ఇంటింటి వైద్యం 236 పేజీలు (1/8 డెమ్మీ సైజులో) – విజ్ఞాన వేదిక.
10. దేవుడున్నాడా ? 330 పేజీలు (1/8 డెమ్మీ సైజులో) – విజ్ఞాన వేదిక.
11. పూలూ – ముళ్ళూ (వ్యాస సంకలనం) (ముద్రణలో)

INTINTI VYDYAM
A Vignana Vedika Publication



లోగడ "ఇంటింటి వైద్యం" శీర్షికన "ఆంధ్ర జ్యోతి" వారి ''నవ్య'' వీక్లీలో ఇరవై ఐదు వారాలపాటు ధారావాహికంగా ప్రచురించబడి పాఠకుల్ని విశేషంగా అలరించిన ఈ రచయిత వ్యాసాలనే ప్రస్తుతం ఇలా పుస్తకరూపంలో మీ ముందుంచుతున్నాం. మనకు తేలిగ్గా లభించే, మనం రోజూ వాడుకునే పలు ద్రవ్యాలలో ఉన్న మనకు తెలియని ఎన్నో ఆహార, ఔషధ విలువల్ని సరళమైన భాషలో చక్కగా వివరించారు రచయిత. ఇవే దినుసులతో ఆయుర్వేద, యూనానీ వంటి సంప్రదాయ వైద్య విధానాలలో శతాబ్దాలుగా ప్రజలు ఉపయోగిస్తున్న పలు ఔషధ యోగాలను కూడా ఆయన విపులీకరించారు. సామాన్యులు చిన్నపాటి రుగ్మతలకు కూడా చీటికీ మాటికీ వైద్యుల వద్దకు వెళ్ళకుండా తమ ఇంటిలో లభించే ద్రవ్యాలతోనే తమ ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పరిరక్షించుకోవచ్చో రచయిత జనరంజకంగా వివరించారు. ఈ పుస్తకం చదివిన ఎవరినైనా రచయిత లోతైన పరిశీలనా దృష్టి, లోకప్రియ శైలి ఇట్టే ఆకట్టుకుంటాయి. చక్కటి నలుపు- తెలుపు, వర్ణ చిత్రాలు ఈ పుస్తకంలోని ప్రత్యేక ఆకర్షణ. కొందరు విమర్శకులు అభిప్రాయపడినట్లు "ఇంటింటి వైద్యం" ఇంటింటా ఉండదగిన రిఫరెన్స్ పుస్తకం అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అశేష పాఠకలోకం అభిమానాన్ని విశేషంగా చూరగొన్న ఈ రచయిత గతంలో చేసిన ఇదే తరహా రచనలు "మన ప్రాచీనుల ఆహారం, ఆరోగ్యం, వైద్యం", "కూరగాథలు" లాగే ఈ పుస్తకాన్ని కూడా అందరూ తప్పక ఆదరిస్తారని మా విశ్వాసం.

– ప్రచురణకర్తలు



సాదా ప్రతి ₹ 200/-   మేలు ప్రతి ₹ 300/-